



tiedotuslehti 2010

# PIIRIUUTTISET

Photocraft by Jesse Väänänen



## Piiriasiat:

Kilpailukalenterit	16-17
Piirin palstat 1-5, 14-15, 30-31	

## Seuraesittelyt:

Sysmän Sisu	6-7
Pertunmaan Ponnistajat	8
Padasjoen Yritys	9
Orimattilan Jymy	10
Nastolan Naseva	11-13
Lammin Säkiä	18
Lahden hiihtoseura	19-21
Kausalan Yritys	22
Joutsan Pommi	22
Hollolan Nasta	23
Heinolan Isku	23
Hollolan Urheilijat	24-25
Hartolan Voima	26-27
Asikkalan Raikas	28
Myrskylän Myrsky	29
Lahden Työväen hiihtäjä	29

**Hiihtäminen ja kaikki harjoittelu  
oli edelleen mukavaa.**





## Luettavaksi

Hiihtokansa on innolla valmistautumassa uuteen kauden. Samalla on taas varkain tullut aika julkaista Piiri Utisten toinen painos.



Piirin puheenjohtaja  
Henri Rauhamäki

Jo toistamiseen piirimme alueen huiput ovat edustaneet maamme menestyksekkäästi. Tänäkin vuonna osalla seuroista on ollut vaikeuksia aineistojen ja mainossopimusten toimittamisessa. Toivottavasti haasteista oppineena kolmas kerta toden sanoo ja lehden tuottaminen helpottuu.

Totesin viimevuotisessa pääkirjoituksessani eläneemme suurten muutosten vuotta. Sitä me todella elimmekin. Keväällä 2009 perustettu Suomen Maastohiihto Ry aloitti kokonaisvaltaisesti toimintansa ja otti maastohiihdon osalta Hiihtoliiton roolin organisaatiossa. SMH Ry aloitti toimintansa 1.1.2010 ja ainakin toistaiseksi kaikki näyttää kohtuullisen hyvältä.

Muutos on vaikuttanut myös piiritason toimintoihin. Aikaisemmin Hiihtoliitto tuki piirejä vuosittain taloudellisesti, nyt tuo suoratuki on poistumassa. Tuki suunnataan aluekehittäjän palkkaamiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että hiihdon pariin halutaan työkseen lajia kehittäviä henkilöitä. I-alueen osalta tämä ei ole hirveä ongelma, sillä Lahdella on jo ollut tiivistä yhteistyötä alueen sisällä aluevalmennuksen tiimoilta. Nyt olemme kokeilu- luontoisesti palkanneet henkilön tämän vuoden loppuun asti kehittämään alueemme toimintaa. (Kts. s.14-15) Vuoden vaihduttua meillä pitäisi olla esittää SMH:lle alueyhteistyökumppa-

ni, joka maksaa osan henkilön palkasta mahdollistaen ympärivuotisen työskentelyn. Ideoita yhteistyökumppanin saamiseksi otetaan siis avoimesti vastaan. Nyt valittu latu on mielestäni nykypäivää ja maastohiihdon on todellakin hyödynnettävä tämä mahdollisuus kokopäivätoimiseen henkilöön.

Lahti on piirinä kuin vahingossa edennyt valtakunnallisesti edistyskärkeen. Nopeasti muuttunut Piirin johtokuntien itsenäinen varainhankintatarve nimittäin ontuu useissa piireissä. Muutamien henkilöiden ajatuksesta viime vuonna toteutunut lehti ratkaisi osaltamme rahoitusongelman. Lehtemme on myös herättänyt valtakunnallista kiinnostusta.

Yritimme tänä keväänä tarjota seuroille mahdollisuutta hiihtokoulutoiminnan kehittämiseen. Asiasta keskusteltiin seuraneuvottelupäivillä kesäkuussa. Osallistujia oli kohtuullisen vähäisesti ja toiminta on jäänyt suunnittelun asteelle. Loppuvuosi näyttää, riittävätkö aluekehittäjän eväät seurojen aktivoimiseen. Toivottavasti meillä on tulevaisuudessa useita aktiivisia seuroja, jotka kilvan haluavat piirin tukea oman toimintansa kehittämiseen. Tulevaisuuden tavoitteena voi olla esimerkiksi 2-3 piirin alueella toimivaa tehotiimiä. Tiimeille pidettäisiin johdettuja harjoituksia viikoittain. Harjoitusten toteutuksesta vastaisivat seuratyöskentelyssä aluekehittäjän kanssa. Tiimeissä syntyisi tiivis mehenki ja yhdessä tekeminen lisäksi motivaatiota harjoitteluun.

Seurojen tärkeää roolia nuorten liikuttajana ei myöskään saa unohtaa. Kaikki nuoret eivät halua kilpailla, mutta ovat innokkaasti mukana hauska harrastuksessa. Kansanterveytemme kannalta tämä seuroissa tehtävä työ on ensiarvoisen tärkeää.

Lopuksi haluan kiittää toimivaa johtokuntaamme. Kaikki johtokunnan jäsenet ovat kuluneen vuoden aikana työskennelleet yhteisten tavoitteiden eteen ja tulosta syntyy. KIITOS!

## Suksihuollon ammattilaiset

### Hionnat • Kuvioinnit Voitelut • Tarvikkeet

Monivuotien yhteistyö Hiihtoliiton eri lajiryhmien kanssa takaa osaamisemme ja huippulaadun.



**Timanttikantti**  
Svinhufvudinkatu 23  
15110 Lahti  
Puh. 03-7830 920  
www.timanttikantti.fi

### OttoSkiPalvelut

- Suksien voitelukoulutukset seuroille ja yrityksille
- Voitelupalvelut kilpailuihin, laturetkille ja tapahtumiin
- Suksivallinnat ja mittaukset jousivaalla ja ClassicSki Testerillä\* -voidepesän pituus -kelialueen määritys
- Hiihtovalmennusta ja opastusta
- Urheiluhieronta palvelut

Monivuotien kokemus Hiihtoliiton eri maajoukkueiden huoltotehtävistä.

**Tmi OttoSki Palvelut**  
Jari Nieminen  
Puh. 040 739 9655  
Email: jari.nieminen@ppp.inet.fi

\*ClassicSki Tester Käytössä mm. Hiihdon A-maajoukkueella

KIITOS!

Lämmin kiitos kaikille teille hiihdon ystäville, hiihtoseuroille, yhteistyökumppaneille, lehden valmistamisessa auttaneille toimijoille.  
Ilman teidän panostanne ei lehteä olisi saatu tehtyä.

Lehden toimitus

LAHDEN PIIRIN HIIHTO RY - Urheilukeskus, 15110 Lahti

Piiriutiset -lehden toimituskunta:

Toimitus: Juha Rantala, Henri Rauhamäki, Jari Nieminen  
Taitto: Studio Salokannel Et Toivonen  
Paino: EsaPrint, Lahti



## Uutta potkua Valmentajakerhoon

Hiihtorintamalla on viime aikoina tapahtunut isoja asioita organisaatiossa saakka.

Pia Pekonen,  
Hiihdon valmentajakerhon  
puheenjohtaja



Maastohiihto ry:n perustaminen ja sitä kautta uusien toimihenkilöiden tuleminen kuvioihin tuo varmasti muutosta ja uusia vivahteita suomalaiseen hiihtoon. Myös valmennuksellisiin asioihin maajoukkuetta myöden on saatu uutta verta ja sitä kautta varmasti myös uusia näkökulmia. Hiihtoliiton alla on jo useamman vuoden toiminut valmentajakerho, joka pääsääntöisesti koostuu hiihtovalmentajista. Kerhoon kuuluu tällä hetkellä vajaa 500 jäsentä. Kerhon puheenjohtajana on viime vuosina toiminut Reijo Jylhä, mutta viime keväänä valmentajakerhon seminaarissa allekirjoittanut valittiin uudeksi puheenjohtajaksi. Otan haasteen mielelläni vastaan ja koen, että tämä oli juuri oikea hetki tehdä vaihdoksia myös tällä saralla.

Tärkeimmäksi asiakseeni hiihdon valmennusympyröissä koen tiedon jakamisen ja yhtenäisen linjan löytymisen. Maajoukkuevalmentajat haluavat myös omalta osaltaan olla nostamassa koko Suomen hiihdon tasoa ja sen nostamisen yksi olennaisia asioita on valmennuksen tason kehittäminen. Lasten ja nuorten kanssa tapahtuva viikoittainen ja päivittäinen tekeminen on sitä, mikä tuo tulosta pitkällä tähtäimellä. Tärkeä työ tehdäänkin juuri heidän parissa, joten on olennaista, että siellä on ammattitaitoiset valmentajat ja ohjaajat. Meidän tulee tarjota nykyisille valmentajille koulutusta ja kannustaa uusia henkilöitä tulemaan mukaan valmennuksen pariin. Säännölliset kokoontumiset ja ajatusten vaihto sekä ajankohtaisten valmennuksellisten asioiden tuominen esille ovat valmentajakerhon tehtäviä.

Asiat eivät kuitenkaan tapahdu hetkessä, vaan tarvitaan aikaa ja kärsivällisyyttä sekä



monen ihmisen panosta siihen, että hyviä muutoksia saadaan aikaan. Lajin kulttuurin muuttaminen ei käy käden käänteessä, eikä sitä tarvitse päälaelleen kääntääkään, mutta jotain on tehtävä, jotta pysymme muun maailman tahdissa ja mielellään toki edellä. Tämän vuoksi halutaan panostaa niin piiri- kuin aluetasollakin valmennuksen ja toiminnan kehittämiseen ja sitä kautta luoda edellytyksiä kehitymiseen. Pitkän aikavälin tavoitteena on myös perustaa todellisia valmennuskeskuksia, joissa oikeasti panostetaan kokonaisvaltaiseen valmennukseen ja mahdollistetaan urheilijan pääsy huipulle.

Yksi tärkeimmistä asioista toiminnan kehittämisen kannalta on se, että jokainen valmentaja ja urheilun pariin osallistujat tietää, missä mennään ja mihin pyritään. Kuten valmennuksen, myös kaiken muun toiminnan tulee olla tavoitteellista. Meidän tulee tietää, mihin haluamme päästä ja mitkä ovat keinot sinne pääsemiseksi. Suunnitelmallisuus on ehdoton asia toiminnan kehittämiseksi. Epätietoisuus ei varmasti luo yhteenkuuluvuutta tai posi-

tiivista ilmapiiriä ja siksi koen, että tiedottaminen ja avoimuus ovat tärkeitä asioita. Tähän aionkin valmentajakerhon puheenjohtajana panostaa! Puheenjohtajana tavoitteeni on saada mahdollisimman moni valmentaja mukaan kerhon toimintaan, koska yhdessä tekeminen ja kaikkien panos vaikuttavat siihen, mitä suomalaista hiihtoa tulevaisuudessa on. Tärkeää on luoda omaa mallia toiminnassa eikä kopioida sitä, mitä ja miten muualla tehdään. Hyviä vinkkejä kannattaa ottaa vastaan, mutta monet asiat vaikuttavat siihen, että meillä Suomessa asioita ei voida tehdä samalla tavalla kuin esimerkiksi Ruotsissa tai Norjassa. Me olemme suomalaisia ja meidän täytyy löytää juuri meille mahdollisimman tehokkaat keinot loistavien olosuhteiden luomiseksi urheilijoille. Paljon pystymme tekemään jo valmennuksen tason kehittämiseksi. Menestystä hiihdossa on tullut maailmalla ja tietotaitoa meillä Suomeskylly on. Tiedon jakaminen ja yhteiset näkemykset ovat tärkeitä, kun lähдемme tästä rakentamaan yhteistä, menestyvää tulevaisuutta hiihdossa!

## ski wax vauhti

Olympiatalven 2010 menestyspulverit takaavat talven parhaat vauhdit!



www.vauhti.fi



**INTERSPORT**  
LAUNE

Ajokatu 55, 15500 Lahti • P. (03) 523 0500  
Palvelemme ma-pe 10-20 ja la 9-16

SPORT TO THE PEOPLE





## Piirin palsta

### Piirin hiihtoseurojen yhteystiedot

#### Asikkalan Raikas

www.asikkalanraikas.net  
Jukka Lehtinen, 050 554 6488  
Impivaarantie 10, 17200 VÄÄKSY  
jukka.lehtinen@phnet.fi

#### Artjärven Ahjo

http://artjarvenahjo.sporttisaitti.com/  
Jari Rutila, 0400 754 952  
k. 03-760 2124  
Harjutie 2 16200 ARTJÄRVI  
jari.rutila@phnet.fi

#### Hartolan Voima

www.hartolanvoima.fi  
Jouko Lehtinen, 040 579 1157  
Ilokankaantie 256 19540 KOITTI  
jouko.lehtinen@phnet.fi

#### Heinolan Isku

http://www.heinolanisku.fi/hiihto/  
Saimi Kivilahti, 050 938 7191  
Länsirinne 4 A 4, 18300 HEINOLA  
saimi.kivilahti@heinola.fi

#### Hollolan Nasta

www.hollolannasta.com  
Heikki Peltola, 040 502 4918  
puh. k. 03-780 3092,  
Kekkurintie 12 15880 HOLLOLA  
heikki.peltola@phnet.fi

#### Hollolan Urheilijat- 46

www.hollolanurheilijat.com  
Heidi Passila, 050-585 8787  
Kestikuja 2, 15880 HOLLOLA

#### litin Pyrintö

www.wwnet.fi/users/mettala/pyrin.htm  
Pekka Mettälä, 050 385 8569  
puh. k.05-326 0175  
Sampolantie 135, 47400 KAUSALA  
mettala@mail.wwnet.fi

#### Joutsan Pommi

www.joutsa.fi/pommi  
Riikka Talja, 040 866 7836  
Lajukalliontie 9, 19650 JOUTSA  
riikka.talja@gmail.com

#### Kausalan Yritys

Minna-Liisa Kärcelä, 045 672 3110  
k. 05-326 1500  
Otsontie 6, 47400 KAUSALA  
minna.liisa@sci.fi

#### Kuhmoisten Kumu

Juha Kankkunen, 0400 560 344  
Peippokuja 4, 17800 KUHMOUNEN  
juha.kankkunen@suomi24.fi

#### Kärkölän Kisa-Veikot

www.kkv.fi  
Osmo Korvenranta, 040 539 7080  
k. 03-765 4500  
Tampsinie 83, 16610 KÄRKÖLÄ  
osmo.korvenranta@phnet.fi

#### Lahden Hiihtoseura

www.lahdenhiihtoseura.fi  
Pia Pekonen, 044 7020666  
Keijutie 13 as 3, 15110 Lahti  
pia.pekonen@lahdenhiihtoseura.fi

#### Lahden Kaleva

www.lahdenkaleva.fi  
Risto Junnonen, 045 651 8362  
Jalkarannantie 60, 15900 LAHTI  
toimisto@lahdenkaleva.fi

#### Lahden Työväen Hiihtäjät

www.phnet.fi/public/lth/  
Simo Pihkola, 040 504 2609  
Karhunkatu 39 D 20, 15950 LAHTI  
kaija.pihkola@pp.inet.fi

#### Lammin Säkä

www.laminsakia.fi  
Leena Veikkola, 050 322 5360  
Leiniäntie 103, 16900 Lammi  
leena.veikkola@dreamgarden.fi

#### Lapinjärven Lukko

Petri Haarala, 0400 457 745  
Lapinjärventie 14 A, 07800 LAPINJÄRVI

#### Myrskylän Myrsky

www.myrskylanmyrsky.fi  
Ari Viljanemi 040 552 4608  
Riihipolku 3, 07600 MYRSKYLÄ  
ari.viljanemi@pp.inet.fi

#### Nastolan Naseva

www.nastolannaseva.net  
Tapani Komonen, 040 901 1248  
k. 03-758 8182,  
Metsotie 3, 15540 VILLÄHDE  
tapani.komonen@nhk.fi

#### Orimattilan Jymy

www.orimattilanjymy.fi  
Juha Rantala, 044 712 3533  
Rastaankuja 2, 16300 Orimattila  
juha.rantala@peikko.com

#### Padasjoen Yritys

www.koti.phnet.fi/pady  
Marju Salomaa, 041 547 3306  
Iloesentie 3, 17500 PADASJOKI  
jarmo.salomaa@phnet.fi

#### Pertunmaan Ponnistajat

Erkki Ojala, 050 389 5505  
Pertuntie, 19430 PERTUNMAA  
erkki.ojala@pertunmaa.fi

#### Sysmän Sisu

http://sysmansisu.sporttisaitti.com/  
Jarkko Alanko, 0400 180 152  
puh. k. 03-717 2249,  
Jokiontie 5 C 8, 19700 SYSMÄ  
jarkkoalanko@phnet.fi

#### Lahden Piirin Hiihto ry

www.wwnet.fi/users/mettala/lahdenhiihto/hiihto.htm  
Urheilukeskus, 15110 Lahti

#### Päijät-hämeen liikunta ja urheilu ry

www.phlu.fi  
Urheilukeskus, 15110 Lahti  
Käyntiosoite:  
Pääkatsumorakennus, II rappu, III krs.  
Puh. (03) 816 815  
Palveluaika: klo 10.00-16.00

### HÄMEEN KEITTIÖKALUSTEKAUPPA Hämeenlinnantie 26 LAHTI

LAADUKAAT JA YKSILÖLLISET KEITTIÖ -JA KODINKALUSTEET MEILTÄ



KABINETTI LUKUOVET

MITTOJEN MUKAAN JUURI SINUN TARPEESEEN

avoinna ark.10-17 la.10-14 tai sop.muk  
puh. 03 5898596 040 5950 678  
www.hameenkkl.fi



## Piirin palsta

### Rinteeseen, hiihtäen!

#### 1. Messilän ylämäki – hiihdot!

Viime talvi oli loistava hiihtokansalle, oli lunta ja pakkasta aina Eteläisintä Suomea myöden. Heti perään saimme nauttia ennätys lämpimästä kesästä Suomen historiassa. Hiihtäjät eivät kuitenkaan lämpimästä kesästä välittäneet, vaikkakin omaa harjoittelua oli siirrettävä mahdollisuksien mukaan. Viisainta oli harjoitella aikaisin aamulla tai illalla myöhään, sillä silloin oli päivän viileimmät hetket.

Ennätysshelteet ovat takanapäin ja edessä odottavat syksyn saateet ja tuulet. Hiihtäjät aloittavat tiirailun ja tutkistelun silmät kirkkaina näin syksyllä valmistuvaan hiihdon kilpailukalenteriin, mieltivät missä kilpailen ja mikä on talven pääkilpailu. Kuten aina ennenkin kilpailukalenteri on erittäin tiivis josta löytyy kilpailuita aina silloin kun haluaa kilpailla.

Tiiviistä kilpailukalenterista huolimatta, kilpailut loppuvat Etelä-Suomessa hyvissä ajoin maaliskuun puolenvälin jälkeen. Tähän on synnä pelko siitä, että lunta ei laduilla enää ole, tai sitä ei sinne saada kasattua.

Talven viimeiset SM – hiihdot käydään Kuusamossa 2.-4.4.2011 nuorten sarjoissa viestien ja yhteislähtökilpailuiden merkeissä.

SM-hiihtojen jälkeen kilpailukaruselli siirtyy hiljalleen kohti pohjoisen kevät aurinگون hohtaville ja kiiltäville hangille.

Perinteisesti Pääsiäisenä kilpailtavat hiihdot eripuolella pohjoista lopettavat tänä vuonna kilpailukauden huhtikuun viimeisen viikonvaihteena. Pääsiäinen ajoittuu ensi keväänä myöhäiseen kevääseen jolloin Etelä-Suomessa lumet ovat jo saaneet kyytiä kevätaurinгон lämpimistä paisteista.

Talven viimeisimmät laturaistot käydään silloin pohjoisen hangilla. Pääsiäisen sijoittuutta huhtikuun loppupuolelle, käytiin keskustelua Lahden Piirin Hiihdon johtokunnassa keskustelua siitä että keväällä voisi olla mahdollisuutta toteuttaa Hollolan Messilän rinteillä ylämäkihiihdot.

Kuten tiedämme, Messilän laskettelurinteiden lumetukset aloitetaan heti pakkasten tultua ja jatketaan pitkälle kohti talvea, näin rinteessä lunta riittää vielä lähes Vappuun asti. Perinteisesti osa Messilän rinteistä on ollut auki ja on päästy laskettelemaan melkein poikkeuksetta huhtikuun puoleenväliin saakka.

Lahden Piirin Hiihdon johtokunnassa ideoimamme tapahtuma sai tuulta purjeisiin myös Messilästä, joten yhteistuumin päätimme järjestää ensimmäiset Messilän ylämäkihiihdot.

Kilpailut tullaan järjestämään 9.4.2011 Messilän Kartanon läheisyydessä olevassa rinteessä, alkaen Rantamäenrinteen alaosasta nousten kohti Hotellia.

Rinne on hieman loivempaa siihen suuntaan. Alkunosun päällä käännetään rinteestä toista reunaa siten että sieltä lasketaan hieman alaspäin johonka ratamestari on tehnyt laskutaitoa vaativia loivia mutkia, saadaan otettua vauhdit pois.

Lyhyen laskuosuuden jälkeen aloitetaan nouseminen Kelkkamäenrintettä mäen päälle, jossa maali sijaitsee. Kelkkamäenrinne on sitten huomattavasti vaativampi, vaatii hiihtäjältä hyvää kuntoa ja oikeanlaista tekniikkaa hiihdettäessä jyrkkään ylämäkeen.

Kilpailut aloitetaan aamulla jo klo 9.00 ja käydään tiiviillä aikataululla siten että kilpailusuoritukset olisivat

ohitse viimeistään n.klo 13 mennessä.

Sarjoja on 12v. ylöspäin ja vanhin sarja on miesten 35 - vuotiaiden sarja. Kilpailuiden pääsarjoissa (naisten - ja miesten yleinen sarja) järjestäjät jakavat rahapalkinnot sekä muiden sarjojen parhaimmilla näyttävät sijoitus palkinnot.

Jaettavilla rahapalkinnoilla pyrimme houkuttelemaan Suomen hiihdon parhaimmista näyttävään, hauskaan ja haastavaan ylämäkihiihtoon mukaan.

Yleisöllä on mahdollisuus seurata kilpailua rinteeseen vaativammassa nousussa sekä mäen päällä maalissa. Katsojat ohjataan paikalle merkityillä reitillä Hotellin läheisyyden luota.

Kilpailupaikan läheisyydessä on mahdollisuus sukseen voiteluun sisätiloissa sekä urheilijoiden peseytyminen. Hotellilla niin katsojat kuin urheilijat voivat ostaa ja nauttia kattavasta listasta ruokaa ja kahvia. Aikaisen kilpailun alkamisajan johdosta kilpailijoille ja kannustusjoukoille on varattu mahdollisuus yöpymiseen Messilässä. Tarjolla on edullisesti joko hotellitason majoitusta sekä mahdollisuus hirsimökki majoitukseen. Varauksen yhteydessä ilmoitasti tulostasi ylämäkihiihtoihin, niin sinulle on edullinen yöpymishinta aamupalalla. Hinta on 80e/yö.

Yöpymisvarauksen voit tehdä vaivattomasti netissä osoitteesta <http://www.messila.fi/messila/Kylaapas/Yhteydenottolomake/>

Toivottavasti ensimmäinen Messilän ylämäkihiihto saan Etelä-Suomen hiihtäjät paikalle mitteloimään hieman normaalista poikkeavasta hiihtokilpailusta. Haluamme tehdä tapahtumasta ainutkertaisen niin kilpailijoille kuin katsojillekin, joita toivomme runsaasti rinteeseen katsomaan.



Lähtöpaikalta näkymä loivaan osuuteen



Näkymä lähdestä rinteeseen

Mikä sen mukavampaa, kun kevään aurinko lämmitää jo korkealla ja kilpailupaikalla soi musiikki rinnekaikuttimista ja kuuluttaja kertoo ja kuuluttaa kilpailun kulusta.

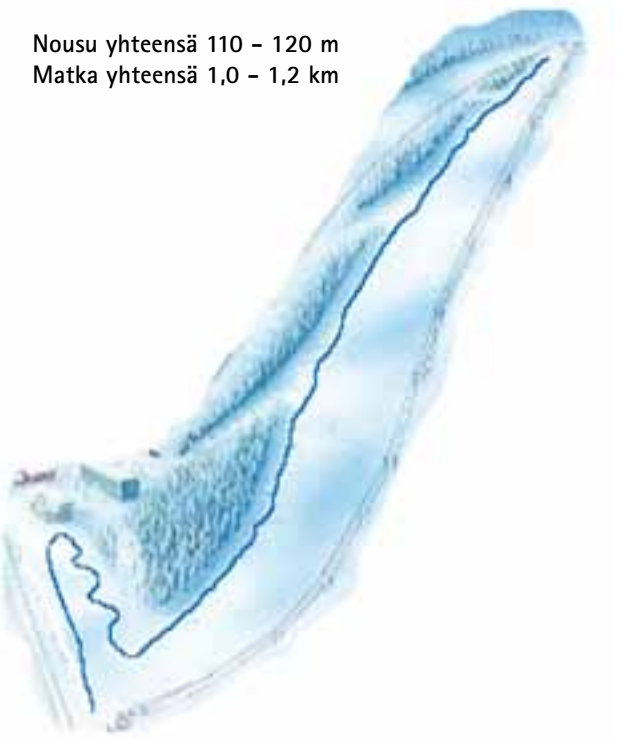
Lahden Piirin Hiihto haluaa tehdä tapahtumasta iloisen ja onnistuneen tapahtuman kevääseen jossa kilpailaan toisissaan mutta kuitenkin iloisiin ja rennoin mielin. Ensimmäinen kerta näyttää mikä mielenkiinto urheilijoilla ja yleisöllä on tällaiselle tapahtumalle, mutta piirillä on halu tehdä tapahtumasta joka keväinen.

Muistathan merkitä heti tapahtuman kalenteriisi ja tulet mitteloimään ja kannustamaan Messilän rinteille 9.4.2011 klo 9.00 alkaen.

Lahden Piirin Hiihto ry.

#### Alustava ratasuunnitelma

Nousu yhteensä 110 – 120 m  
Matka yhteensä 1,0 – 1,2 km



Lähtö











## Pertunmaan Ponnistajat

### Tykkilumilatu Kuortissa

Jukka Lahti rakensi oman tykkilumiladun ja hoitaa lumi-kissallaan kunnankin latuja.

Lahden piirin koilliskulmas- sijaitsevalla Pertunmaalla on monena talvena hiihde- viikkoja aikaisemmin kuin esimerkiksi Heinolaan tai Lahteen on saatu lunta. Nyt Pertunmaa on entistäkin lumivarmempi hiihtopaikkakunta, kun Jukka Lahti pystyy tekemään tykkilunta Kuortissa sijaitseville yksityiselle valoladulle.

- Viime alkutalvi meni lumetilatusten myöhästymisen ja äkillisten pakkasten takia opet- teluksi. Tänä vuonna aloitan lumen teon niin aikaisin kuin pakkasten tulo sen vain mah- dollistaa, Jukka Lahti sanoo.

tehtaan ympärille vaihteittain.

Aluksi Jukka Lahti hoiti latuaan moottorikelkkakal- tulla, mutta muutaman vuo- den ajan käytössä on ollut oi- kea latukone. Suuri rinne- kone vaihtui vuosi sitten helpom- min siirrettävään Paanaan, kun Jukka Lahti alkoi hoitaa myös kunnan latuja Pertun- maan kirkonkylässä. Kuortissa toiminta siirrettiin kunnan ai- kaisemmin hoitamilta laduilta Jukka Lahden ladulle.

#### Sauvatehtaan testilatu

Nykyisellään valoladulla on pituutta noin neljä kilometriä ja reitti on kokonaan valaistu. Latu on muotoutunut Jukka Lahden pihapiiriin ja sauva-



Jukka Lahti tekee valoladulle tykkilunta sitä mukaa kuin pakkaset sallivat.

Hiihtosauvoja Jukka Lahti on valmistanut monille mer- keille. Tänä syksynä hän toi markkinoille JL Sport -tuote-

merkillä oman sinivalkoisen sauvamallinsa.

Sauvoja, niiden varaosia sekä muita valmistamaan

muovituotteita Jukka Lah- ti myy suoraan tehtaaltaan tykkilumiladun vierestä. Sieltä löytyy apua myös voiteluon-

gelmiin, sillä ampumahiihto- maajoukkueenkin voitelumes- tarina toiminut Kauko Ilo laittaa sukset kuntoon.

### PePo pitää yllä hiihtoharrastusta

Lasten liikunnanilo päätetään pintaan.

Kun 1970-luvulla tapasi muualta päin Suomea kotoisin olevan

ihmisen ja kertoi olevansa Pertunmaalta, kuulijan päässä syttyi heti lamppu. Ahaa, Per- tunmaan Ponnistajat.

Tuolloin PePo oli maan- kuulu hiihtoseura. Naisten viestijoukkue hiihti SM-vies- tissä mitaleille. Lahden piir- in Maakuntaviestissä PePo kamppaili tasaväkisesti suu- rempien seurojen kanssa.

Seuran hiihtoperinteet ovat komeat, mutta entä ky- kyhetki.

- Ponnistajat on tällä hetkellä puhtaasti harrastehiihtoseura. Meillä ei ole yhtään lisenssi- hiihtäjää. Jotkut yksittäiset hiihtäjät edustavat seuraa massahiihdoissa, Pertunmaan Ponnistajien puheenjohtaja Panu Konttinen sanoo.

#### Päähuomio lapsissa

Suksia ei kuitenkaan ole hei- tetty nurkkaan.

- Pyrimme säilyttämään hiihtoharrastusta. Yritämme ohjata lapsia hiihdon pariin. Jos joku innostuu kilpaile- maan ja haluaa valmentautua pitemmälle, ohjaamme hänet mielellämme johonkin isom- paan seuraan, koska meillä ei ole omia valmentajia. Emme ole mustasukkaisia nuoris- tamme, vaan iloitsimme, jos he pääsevät harrastukseensa pitkälle.

Lapsille järjestettyjen hiihtokilpailujen hyvä osan- ottajamäärä osoittaa, että nuorilta hiihtäjiltä löytyy in- nostusta lajin pariin.

- Ongelmana meillä kuten monilla muillakin pienillä seu- roilla on vetäjäpula. Toisaalta pienessä seurassa suunta voisi kääntyä nopeasti ylöspäin, jos paikkakunnalle muuttaisi in- nokas ja valmennustaitoinen hiihtoihminen, Panu Kontti- nen toteaa toiveikkaana.

#### TaitonPörssissä vaihtuva valikoima poistoeriä!

#### TaitonPajalta Fixus varaosat ja tarvikkeet!

- työvaatteet ja -käsineet
- vapaa-ajan vaatteet
- taloustekstiilit
- vapaa-ajan tarvikkeet
- lalut ja pellit
- mökkitarvikkeet
- taloustarvikkeet
- Wolkoski-kaasut
- autopesu

HINAUS  
24H  
0440 748748

MA - PE 10 - 18  
LA 10 - 14  
**TaitonPörssi**  
**POISTOMYYMÄLÄ**  
Oravatie 1, Kuortti p.0440748777



**Matkailutila Lahdelma**  
**Lahdelman Lomat**

**Lahdelma Keidas**  
**KYLPYLÄHUVILA**

**Luksusta kolmessa kerroksessa**  
Viisi saunaa, kuusi makuuhuonetta, vuoteita 12+8  
Soveltuu ryhmille juhla-, kokous- ja majoituspaikaksi

Pertti Lahdelma 040 779 5321  
Ritva Lahdelma 0400 575 620  
www.lahdelma.com  
maatila.lahdelma@surffi.fi

**KUORTIN**  
**RAUTAKAUPPA KY**

p. 015 - 680 160  
[www.kuortinrautakauppa.fi](http://www.kuortinrautakauppa.fi)

Evolution  
**JL Sport**

**Uutuus!**  
JL SPORT -hiihtosauva  
Kilpa- ja kuntohiihtäjille  
-sinivalkoinen, täysin kotimainen  
-100 % hiilikuitu  
-erittäin kevyt ja jäykkä putki  
-uudelleen muotoiltu tehokas sompa

[www.jukkalahhti.net](http://www.jukkalahhti.net)



## Padasjoen Yritys

### Padasjoen Yritys on perustettu vuonna 1907

Yritys on yleisseura, jonka alajostoina toimivat hiihto, lentopallo, jalkapallo, yleisurheilu sekä budojoasto.

Hyvin menestyneitä hiihtäjiä on ollut vuosien mittaan, he ovat ammentaneet kuntonsa vaativissa Kullasvuoren purutetuilla 1,2,3, ja 5 km: n latupohjilla. Valaistus puuttuu ainoastaan 5 km ladulta.

Padasjoen Yrityksen hiih- tojaoston toimintaa rahoitetaan kunnalta saatavalta avustukselta, mutta suurin osa kerätään talkootoiminnal- la. mm. vaihtamalla Padasjoen Kirkonkylän tolppamainokset kerran kuukaudessa, osallis- tumalla Neste Ralliin erikois- kokeella järjestysmiestehtäviin yhdessä Korpilahden UA:n kanssa sekä on hoitanut viime vuosina Padasjoella järjestet- tävien Sahtimarkkina kävijöi- den autojen pysäköinnin sekä liikenteen ohjauksen.

Yrityksen hiihtojaoston toimintaa ovat ympärivuoden tapahtuvat yhteisharjoitukset. Myöhemmin syksyllä kerätään nuoria hiihtäjiä samaan kyy- tiin ja matkaamme johonkin lähialueen hiihtoputkeen hiih- tämään.

Loppukesästä käynnis- tyvät sauvarinneharjoitukset Kullasvuoren maastossa.



Hiihtokauden parhaat palkittu

#### Padasjoen Yrityksen hiihtokalenteri

Kaudelle 2010 - 2011 (kilpailuista ja tulevista muutoksista il- moitetaan Padasjoen Sanomissa ja [www.koti.phnet.fi/pady](http://www.koti.phnet.fi/pady))  
- Hiihtokoulu alkaa välittömästi lumien tultua.  
Hiihtokoulu tarkoitettu 6-14v. tytöille ja pojille.  
Hiihtokouluja tullaan toteuttamaan n. 10 kpl  
- 6. Sarjakisat, Urheilukentällä alk. klo.18.00,  
1. 29.12.10 (V), 2. 12.01.11 (P), 3. 26.02.11 (V), 4. 09.02.11 (P), 5. 23.02.11 (V), 6. 16.03.10 pitkät matkat (P)



Niko Näntinen



Tervetuloa retkeilemään ja kuntoilemaan upeisiin Pääjärven kansallispuiston maisemiin sekä muille luonnon- ja vesireittiemme!

PAIJANNE-ILVES YHDYSREITTI  
TARUSJÄRVI >  
NUIJAMIEHENKOLO >  
LAIVARANTA <

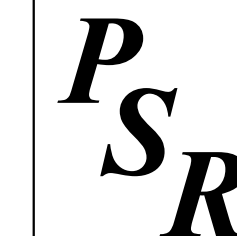
Padasjoen kunta  
[www.padasjoki.fi](http://www.padasjoki.fi)



#### JÄÄMESTARIT OY

Sähkötie 4, 17500 Padasjoki  
Puh. (03) 557 4235  
Fax (03) 557 4040

- Urheilarakentaminen
- Vesistöarakentaminen
- Maanrakentaminen



#### PADASJOEN SANEERAUS- JA RAKENNUSTYÖ KY

Veli-Matti Heinonen  
Hämeenlinnantie 858  
17610 AUTTOINEN  
Puh. 0400 841 482

#### Paperikeidas

Keskustie 20  
avoinna ma-pe 9 - 17 la 10 - 13  
puh. 046-878 2311



Johanna Salomaa

**lip-lap®**  
**LAITURI**

**MUOVIPONTTONI-  
BETONIPONTTONI-  
JA PYLVÄSLAITURIT**

**A&J Kankkunen Oy**  
0400 560 344  
[www.kankkula.fi](http://www.kankkula.fi)





## Orimattilan Jymy

### Orimattilan Jymy

Kuten kaikki muistavat oli viime talvi pitkistä aikaa lumitilanteen kannalta erityisen hyvä. Nähtiinpä jopa kilpailujen siirtoja ja peruutuksia pakkasen takia.

Oman seuran piti järjestää hiihtokilpailut, mutta pakkasen paukkuessa -22 ja se höystetyssä kovalla pohjoistuulella, ei auttanut muuta kuin peruuttaa kisat. Toivottavasti seuraavakin talvi on sellainen, että se lisää harrastajia ja antaa nautinnollisia hetkiä ladulla.

#### Hiihtokoulu 2011

Hiihtokoulumme tulee jatkuamaan kuten aikaisempinakin vuosina heti vuoden vaihteen jälkeen ja paikkana on suuressa todennäköisyydellä tuttu Ämmäntöyrään maasto. Myös hiihtokoulupäivä on totutusti maanantai. Paikan vaihto on ollut mietinnässä ja se toinen vaihtoehto olisi urheilukentän pururata, mutta aika näyttää kummassa harjoitukset pidetään ja pitopaikasta tiedotetaan hyvin ennen hiihtokoulun alkua.



Kevään viimeinen hiihtokoulu

#### Kilpailut 2011 alustava kalenteri

- 12.1. Vapaa hiihtotapa
- 19.1. Perinteinen hiihtotapa
- 26.1. Vapaa hiihtotapa
- 2.2. Perinteinen hiihtotapa
- 9.2. Vapaa hiihtotapa
- 16.2. Perinteinen hiihtotapa
- 23.2. Vapaa hiihtotapa
- 9.3. Vapaa hiihtotapa
- 16.3. Vapaa hiihtotapa

#### Hiihtokoulu 2011 alustava kalenteri

- 3.1. Ilmoittautuminen ja tutustuminen - hiihtolenkki
- 10.1. Vapaan hiihtotavan tekniikkaa
- 17.1. Vapaan hiihtotavan tekniikkaa
- 24.1. Perinteisen hiihtotavan tekniikkaa
- 31.1. Perinteisen hiihtotavan tekniikkaa
- 7.2. Vapaan hiihtotavan tekniikkaa
- 14.2. Vapaan hiihtotavan tekniikkaa
- 21.2. Perinteisen hiihtotavan tekniikkaa
- 7.3. Vapaan hiihtotavan tekniikkaa
- 14.3. Hiihtokoulun päätös - makkaran paistoa ym.



Seuran rullaharkat kesäkuussa

#### Hopeasompa ryhmän harjoitukset

Hopeasomparyhmä on harjoitellut syksyn aikana johdetusti kerran viikossa. Ohjelmassa on ollut rullahiihtoa jossa pääpaino on tekniikan harjoittelussa ja peruskestävyys-

joittelussa. Harjoituksiin on kuulunut niin sauvakävelyä, hölkkäämistä poluilla, loikkia, hiihtoputkiretki ja seuran leiri Leppävirralla. Ryhmässä on muutama "hopsuikäinen" ja nuorempia hiihtäjiä.



#### Orimattilan Jymyn yhteislähtökisat 19.3.2011

Yhtenä eteläisen Suomen viimeisistä hiihtokisoista on Orimattilassa hiihdettävät yhteislähtökilpailut. Kaksi edellistä vuotta ovat olleet säiden puolesta todella hienot, kaksi vuotta sitten koko talven parhaat kelit osuivat maaliskuun loppuun ja Orimattilassa oli varmasti yhden parhaista baa-



#### Finlandiaryhmä

Orimattilan Jymy perusti syksyllä 2010 Finlandia-ryhmän kestävyysurheilusta ja haasteista pitävälle aikuisille. Jymy lähtee useammalla joukkueella vuoden 2011 Finlandia-hiihtoon. Ryhmä on avoinna kaikille ja kaiken tasoisille, olit sitten aloittelija, aktiivikuntoilija tai kilpahiittäjä. Harjoituksissa tarjotaan kaikille näihin ryhmiin kuuluville oman tasoista ja kehittävää toimintaa.

Harjoitukset ovat syyskaudella pääsääntöisesti sunnuntaihin. Syyskaudella teemme reissuja esimerkiksi Kivikon hiihtoputkeen sekä leirin Leppävirran hiihtoputkeen. Perinteiset sauvakävely-, rullahiihto- ja juoksulenkit ovat myös ohjelmassa. Lisäksi mukana on hiihtoharjoittelun uusia tuulia ja talvella hionne tekniikkaa kuntoon. Kehitystä seuraamme erilaisten testien avulla.

Tervetuloa mukaan kehittämään itseä ja yhteisen keuhkoja Finlandia-hiihtoa 2011.

*Pieni*  
**Kulta Puoti** Optikko Saloranta

**instrumentarium**  
Asiantuntijaasi

**OSTOSKESKUS ORIMATTI**  
Palvelemme ma-to 9-17, pe 9-18, la 9-13

puh. 03 777 4719      puh. 03 777 1539

**AUTOASI** **Sampolan Auto Ky**

Volkswagen-huolto • Sekä muut merkit  
Henkilö- ja pakettiautojen korjaukset  
ja huollot • Katsastuspalvelu

Teollisuustie 13, 16300 Orimattila. Puh. (03) 777 1895  
sampolan.auto@phnet.fi      www.autoasi.fi



## Nastolan Naseva

#### Puheenjohtajan tervehdys

Nastolan Naseva on yleisseura, jossa jaostoja löytyy yleisurheilusta, hiihdosta, jalkapallosta ja voimistelusta, veteraaneista sekä uutuuena triathlonista.

Ei eniten jäseniä on yleisurheilun sekä hiihdon jaostoissa. Hiihto on ollut mukana toiminnassa alusta asti ja suurimmat voimannäytteet ovat olleet 90-luvulla, jolloin Naseva järjesti SM-hiihdot ja Naseva oli Suomen paras Hopeasompaseura.

Tänään Nasevan junioritoiminta on jälleen iloista, aktiivista ja mukaansa tempaavaa. Menneenä talvena olimme joukkolla mukana Hopeasommassa, saimme kasaan viestijoukkueet kaikkiin sarjoihin ja parhaimmillaan meillä oli kaksi joukkuetta samassa sarjassa. Tulevana talvena suuntaamme taas koko joukkolla tuleviin Hopeasompahihtoihin Vuokattiin.

Aktiivinen toiminta ei onnistu ilman vanhempien mukanaoloa, tästä kiitos heille. Heidän lisäksi toimintaamme osallistuvat veteraanit sekä ammattitaitoiset valmentajat. Tervetuloa kaikki nauttimaan hiihdosta!

#### Nastolan Nasevan veteraanijaoston tervehdys

Nasevan veteraanijaoston jäsenet tukevat seuran toimintaa osallistumalla toimitsijoina ja muissa tehtävissä eri jaostojen kilpailu- ym. tilaisuuksiin.

Jaosto järjestää erilaisia tarkeitä seuran tukemiseksi. Nuorille urheilijoille jaetaan stipendejä vuosittain. Jaoston omasta kuntoutus- ja virkistystoiminnasta mainittakoon talviset hiihto- ja kesäiset patik-karetket sekä vuosittaiset virkistysmatkat.

Jäsenmäärämme v. 2009 oli 53. Vaatimuksena jäseneksi tuleminen on 50 vuoden alaikäraja. Asuinpaikkakunnalla ei ole väliä. Tervetuloa mukaan, jos vain olet nasevahenkinen ja haluat toimia seuramme toiminnan hyväksi.

Mikko Kuusela  
Hiihtojaoston pj.

Kalevi Kyyrönen  
Veteraanijaoston pj.



#### Kansalliset ranking Pitkien matkojen aluemestaruuskilpailut P

Nastolassa Rakokiven urheilukeskuksessa su 20.2.2011 klo 11

SARJAT ja MATKAT: Sarjat yhteisluokittain.  
M1 10km, M20 10km, M18 20km, M16 20km, M14 20km, M12 20km, M10 20km, M8 20km, M6 20km, M4 20km, M2 20km, M1 20km, M0 20km, M1 20km, M2 20km, M3 20km, M4 20km, M5 20km, M6 20km, M7 20km, M8 20km, M9 20km, M10 20km, M11 20km, M12 20km, M13 20km, M14 20km, M15 20km, M16 20km, M17 20km, M18 20km, M19 20km, M20 20km.  
Ilmoittautumiset: Lähikilpailut ilmoittautuminen ma 14.02.2011 klo 20 mennessä marjarto@nipiles.com tai 040-576253 tai hiihtokoulu@nipiles.com. Ilmoittautuminen kassa.  
Ohjelmatoiminta: Aika 10-16, maan 12-14 mukautuva ilmoittautuminen yhteystiedot Nastolan Nasevan 010 Nordea Nastola 214721-433.  
Tiedustelut: Tapari Komonen 040-9013248 tapari.komonen@nipiles.fi  
Lähtöajat ja tulokset internetissä osoitteessa: http://www.nastolanaseva.net/nasto/

Tervetuloa Nastolaan! Nastolan Naseva



#### Kansalliset NASTOLA HIIHDOT P

Su 2.1.2011 klo 11.00  
Rakokiven urheilukeskuksessa (urheilutie 4)

Sarjat ja matkat:  
M 10km, M20 10km, M18 10km, M16 10km, M14 10km, M12 10km, M10 10km, M8 10km, M6 10km, M4 10km, M2 10km, M1 10km, M0 10km, N 5km, N14 5km, N12 5km, N10 5km, N8 5km, N6 5km, N4 5km, N2 5km, N1 5km, N0 5km, N14 5km, N12 5km, N10 5km, N8 5km, N6 5km, N4 5km, N2 5km, N1 5km, N0 5km.  
Ilmoittautumiset: 27.12 klo 18.00 mennessä  
E-mail: marjarto@nipiles.com kirjallisesti osoitteella

Marja-Liisa Immonen Kiskitie 7 16300 Luusikylä  
Osanottomaksu maksettava ilmoittautumisen yhteydessä 10 €, 16v ja alle 7 €.

Tilille Nordea Nastola 214721-433

Tiedustelut: 040-9013248 tapari.komonen@nipiles.fi  
Lähtöajat ja tulokset: www.nastolanaseva.net tai

http://www.nastolanaseva.net/tilit/hiihto.htm

Tervetuloa kilpailemaan Nastolaan! Nastolan Naseva

#### Hiihtokauden avajaiset su 28.11.2010 klo 14.00 Rakokiven urheilukeskuksessa



#### Urheilumesta Hiihdon asiantuntija

Urheilumesta Oy  
Av. ark. 10-18, la 10-15



Hiihtokoulu ja kilpailut 2010-2011			Tervetuloa mukaan!	
Vko	Pvm	klo	Harjoitus/kilpailu	Hiihtotapa
48	30.11	18.00	Hiihtokoulu	Perinteinen
49	7.12	18.00	Hiihtokoulu	Perinteinen
50	14.12	18.00	Hiihtokilpailut	Perinteinen
52	28.12	18.00	Hiihtokoulu	Vapaa
52	29.12	18.00	Hiihtokilpailut, Wormula-sprint	Vapaa
52	02.01	18.00	Hiihtokilpailut, Nastolan Kansallinen	Vapaa
01	04.01	18.00	Hiihtokoulu	Perinteinen
02	11.01	18.00	Hiihtokilpailut, seuran mestaruuskilpailu	Perinteinen
03	18.01	18.00	Hiihtokoulu	Vapaa
04	25.01	18.00	Hiihtokilpailut, sprintti	Vapaa
05	01.02	18.00	Hiihtokoulu	Perinteinen
06	07.02	18:00 (ma)	Hiihtokilpailu	Perinteinen
06	10.02	18.00 (to)	Hiihtokoulu	Vapaa
07	15.02	18.00	Hiihtokilpailut, seuran mestaruuskilpailu	Vapaa
08	22.02	18:00	Hiihtokoulu, (varakisa)	Perinteinen
09	01.03	18.00	Hiihtokoulu, (varakisa)	Vapaa
10	08.03	18.00	Hiihtokoulu	Vapaa
11	15.03	18.00	Hiihtokilpailut, pitkät matkat	Vapaa
12	22.03	18.00	Hiihtokoulu	Perinteinen

Kilpailuissa palkitaan kaikki maaliin tulleet hiihtäjät.

Mestaruushiihtojen (avoimet kaikille) kolme parasta palkitaan mitalein hiihtokauden päättäjäsissä, joiden ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

Pakkasraja hiihtokouluissa ja kilpailuissa -15°C mitattuna urheilukeskuksessa Hiihtokoulu on jaettu useampaan ryhmään hiihtotaitojen mukaan. Vasta-aloittelijat, perustekniikan osaajat, vanhat konkarit ja Ski Team. Koulu kestää n. tunnin.

Ilmoittautuminen huoltorakennuksessa. Hiihtokoulun jälkeen on mehua tarjolla.

#### Hiihtokouluun ilmoittautuminen:

Ryhmät 4-6v. (P), 7-8v., 9-10v., 11-12v. ja 13v.->  
Ohjaajina monelle jo tutut: Emilia, Janita, Inka, Milla, Emilia H., Samuli, Jari ja Pavel.

Tervetuloa viettämään mukavaa sunnuntai-iltaa kanssamme!





## Nasevan perinteinen Pääsiäisen Lapinmatka 2010

Nasevan perinteinen Lapinmatka oli jälleen kerran oikein onnistunut.

Hiihdimme tänä vuonna Oloksella, Ylläksellä ja Pallaksella. Majoitus oli aikaisemmasta poiketen Muonion Harrinivassa. Kilpahihtäjälle tekee hyvää raskaan kilpailukauden jälkeen harrastella keväthangilla retkihihtoa ja keskittyä vaihteeksi maisemiin, hyvään seuraan ja retkieväisiin. Tosin kilometrejäkin kertyi ihan mukavasti, sillä nuorten porukassa vauhti meinasi välillä kiihtyä liiankin kovaksi. Varsinkin ensimmäisen päivän alkuinnostuksessa heitimme melkoisen lenkin Olos-tunturin ympäri. Onneksi vauhti hieman rauhoittui ensimmäisessä neljän kilometrin nousussa.

Nuoret menivät Ylläksen päivänä laskettelemaan, osa suksilla ja osa laudalla. Me valloitimme Niilan kanssa Kukastunturin, vaikka huippu olikin pilvien peitossa. Kaksi seuraavaa päivää hiihdimme Pallaksella. Vein nuorten ryhmän aikaisempina vuosina hyväksi havaitulle Jerisjärvi-Vuontispiirtti -reitille. Osa oli ensimmäistä kertaa tunturi-lapissa. Hyviä maisemakuvia saatiin pilvestä säästä huolimatta ja perinteeksi muodostuneessa



alamäkisprintissä (Montellin-majalta Vuontispiirtille päin n. 3km) kaikki pääsivät maaliin. Viimeisenä päivänä nuoret halusivat kiivetä kunnolla tunturiin. Päätimme lähteä Pallashotellilta kiipeämään tunturin rinnettä, kaikki vähän eri vauhtia. Tarkoituksena oli seurata lumesta kohoavia opasviittoja, mutta välillä ne olivat katkeilleet ja hautautuneet lumeen. Näkyvyys oli noin viisi metriä ja rinne oli jäinen ja muhkurainen. Pakko oli koko ajan jarruttaa täysillä (Jotkut ihmettelivät, kun pitovoiteet olivat hävinneet pohjasta..). Välillä kyllä jännitti, kun tulin joukon viimeisenä ja sumussa pystyin erottamaan vain yhden tai kaksi hiihtäjää. Täytyi vain toivoa, ettei kukaan harhaudu yksin liian sivuun, sillä tuuli oli tasoittanut kaikki edellisten hiihtäjien jäljet näkyvämmiksi. Pääsimme kaikki lopulta onnellisesti Rihmakuruun. Reittim-

me jatkui vielä tästä eteenpäin muutaman kilometrin aika epämääräisenä edellisen hiihtäjän jälkiä pitkin tunturikouluun seassa. Nammalukurusta hiihdimme vielä kunnollista latua pitkin Jerisjärvelle. Ei voi muuta sanoa, kun että onpa sitkeää ja hyväkuntoista porukkaa. Ryhmästä me suurin osa oli aktiivisia kilpahihtäjiä nuorten sarjoista, mutta mukaan mahtui myös enemmän ja vähemmän harjoitelleita harrastajia. Lepoisassa retkihihtovuuhdissa kaikki pysyivät hyvin mukana. Matkalla oli tietysti paljon muitakin hiihtäjiä ja lasketelijoita, jotka nauttivat myös liikunnan riemusta. Pääsiäisen hiihtoretket olivat hyvä päätös hiihtokaudelle ja innostava startti tulevaan kauteen.

Teksti ja kuvat: Iina Komonen



## SkiTeam -ryhmä

Nastolan Nasevan SkiTeam ryhmä muodostuu 10-18 vuotiaista nuorista. Kesän ja syksyn aikana olemme kokoontuneet kerran viikossa yhteisharjoitukseen. Ohjelmassa on ollut melontaa, suofutista, vaellusta, pyöräilyä sekä kuntotestejä. Lisäksi olemme tehneet retken Repovedelle.

Elokuv aloitettiin seuran yhteisleirillä Leppävirran hiihtoputkessa. Syksyn aikana on tulossa vielä kaksi leiriä. Leireillä toki harjoitellaan, mutta

hauskanpitoakaan ei unohdeta ja tietysti kasvatetaan ryhmän henkeä! Lumien tultua SkiTeam ryhmä kokoontuu kerran tai kaksi viikossa tekniikka- ja taitoharjoituksiin. Onneksi meillä on mainiot valmentajat Jari, Pavel, Antti sekä Tapani apunamme. Ja sitä paitsi ryhmässä harjoittelu on aina hausempaa!

Teksti ja kuva: Inka Komonen ja Emilia Hyvärinen

**LIUKU  
KUTEN  
HALUAT**

**Holiday Club**  
VESILEPPIS

Lisätietoa ja varaukset: puh. 010 762 9650 tai myynti.vesileppis@holidayclubhotels.fi, www.holidayclubhotels.fi (puhelun hinta: lankapuhelimesta 0,0828 €/puhelu + 0,07 €/min ja matkapuhelimesta 0,0828 €/puhelu + 0,17 €/min)

**Pääsiäisenä 2011 sukset kohti Lappia!**

20.-25.4.2011 (lähtö ke-iltana, paluu ma-aamuna)  
Olos-Pallas-Ylläs-Levi  
Majoitus: Hotelli Harriniva, Muonio  
Tark. Info vuoden vaihteessa  
www.nastolannaseva.net/ajankohtaista

support your vision

2010

LUOTETTAVAA, LAADUKAS, KOTIMAINEN.

**FENNO OPTIKKA OPTIKKO NYMAN**

LEKATIE 1, P. (03) 762 5111 Av. ma-pe 9-17, la 9-13 www.fennooptikka.fi



## Pilatesta hiihtäjän kehonhuoltoon

Pilatesideologia sopii hiihdon tekniikka-, peruskunto- ja kestävyysvalmennuksen täydentäjäksi.

Miös Nastolan Nasevan juniorihihtäjille on tarjottu alkuperäisiä Pilatesharjoitteiden soveltamisesta kehonhuoltoon ja -hallintaan. Tällä saralla fysioterapeutti, PhysioPilates-ohjaaja Hanna Heinonen on antanut osaamisensa seuran käyttöön.

Hanna Heinonen valmistui fysioterapeutiksi vuonna 2002 ja erikoistui myöhemmin lasten ja nuorten fysioterapiaan. Hän on täydentänyt osaamistaan erityisesti tuki- ja liikuntaelinten sairauksien ehkäisyä ja hoidon osa-alueella sekä valmistunut vuosi sitten PhysioPilates-ohjaajaksi Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa.

Hannan urheilutaustaan kuuluu 15-vuotien ratsastusharrastusjakso. Parhaimmillaan junioriurheiluun Hanna tutustui toimittuaan muutamien vuosien ajan Nuori Suomi -junioriohjaajana sekä ohjaajana Orimattilan Jymyn yleisurheiluopistossa. Kiinnostus hiihtoon on heräillyt sitten kouluvuosien uudestaan, kun laji on tullut vastaan omien lasten kautta. Hiihtäessään Heinonen on testannut myös Pilatesideologiaa: "Kun keskityn enemmän keskivartalon lihasten aktivointiin hiihdon aikana, saan potkuun selvästi enemmän voimaa ja liukuun tasapainoisuutta."

### Lasten ja nuorten urheilun sudenkuoppia

Heinosen mukaan kilpailuhenkinen asetelma tunkeutuu junioriurheiluun liian varhain. Se heikentää niiden lasten motivaatiota, jotka tarvitsivat harjoitusta karkeamotorisissa taidoissaan. Kiinnostus liikkumiseen vähenee, jos lapsi ei huomaa pärjäävänsä yhtä hyvin kuin muut. Toinen kriittinen kohta Heinosen mukaan on, jos harjoittelu jää yksipuoliseksi. "Erityisesti joukkuelajeissa suostetaan helposti, miten tärkeää lapsen olisi liikkua monipuolisesti sen sijaan, että treenisä samaa lajia 4-6 kertaa viikossa. Monissa lajeissa keskitytään myös liikaa itse suorituksen hioamiseen. Huoltavan harjoittelun tärkeys unohtuu vain usein sen takia, että ei keksitä lapsia motivoivia harjoituksia esim. kehonhallinnan, niveltien liikkuvuuden ja lihasvoiman parantamiseen."

Hanna Heinosen mukaan parhaimmillaan junioriurheilu haastaa lapsen kehonhallintaa. Se tukee lapsen luontaista liikkumista ja innostaa kokeilemaan omia taitojaan monipuolisesti. Monipuolisuuden ohella myös kohtuus on tärkeää. "Erityisesti alle 16-vuotiaiden keho on voimakkaassa kasvun ja kehityksen vaiheessa. Jos tällöin harjoitellaan kovin yksipuolisesti, näkyy tämä myös nuoren ryhdin kehityksessä. Näitä kehityksen muutoksia on vaikea korjata jälkikäteen." Heinosen mukaan hyvän ryhdin ja kehon syvien lihasten hallintaa pitäisi jollakin keinoin saada enemmän junioriurheiluun jaa erityisesti 16. ikävuodesta eteenpäin. Harjoittelussa tulisi lisätä suoritusta tukevien liharyhmien vahvistamista,

jotta loukkaantumislta välttäisiin lajitreenien ja suoritustarpeiden vaatimusten koetessa.

### Hiihto on kehon ystävä jos vain keskivartalo toimii

Hiihto kuormittaa kehoa monipuolisesti ja Heinosen mukaan erityisesti perinteinen hiihtotapa. Heikoimman lenkin Heinonen löytää keskivartalon syvien lihasten alueelta. "Jos ns. keskivartalon tuki on riittämätöntä, kuormittuu alaselän rakenteet hiihtäessä toistuvasti väärin. Selän hyvä asento tulisikin pystyä säilyttämään hiihtopotkun aikana, jotta alaselä ei pääse joustamaan ns. liikaa notkolle potkun lopussa. Toinen tärkeä seikka on suksen päälle pääseminen eli liuku. Hyvä tasapainoista liuku yhden suksen varassa on mahdoton löytää, jos keskivartalon syvät tukilihakset mm. poikkitaivaltainen vatsalihas ei toimi oikea-aikaisesti." Hän huomauttaa, että hiihtäessä ei ole ollenkaan väliä, onko vatsalihas vahva vai heikko, vaan se, että se on toiminnassa. "Keskivartalon lihakset ja erityisesti syvät rankaa tukevat lihakset ovat silta ylä- ja alavartalon lihasten välillä. Jos silta katkeaa, heikkenee myös hiihdon potkun ja käsin työntö voima oleellisesti."



Keskivartalon syviä lihaksia tarvitaan, jotta liuku yhden suksen varassa onnistuu.

järjestetyllä hiihtäjän kehonhuoltotunnilla asioita täydennettiin ja kerrattiin. Lisäksi Hanna havaitsi viikonlopun hiihtoharjoituksia ja antoi tarvittaessa lisäviitteitä vielä laudunkin varrelta. Tarkoituksena oli auttaa juniorihihtäjiä ymmärtämään kehonsa toimintaa paremmin ja edistämään siten myös lajisuorituksen laatua. Heinonen korostaa, että "on tärkeää aina ensin ajatella mitä tehdä, sitten tuntea kehossa, mitä on tekemässä ja vasta sitten tehdä itse suoritus".

Kuvat ja teksti: Eva Vento

### Pilatesta hiihtoleiriläisille

Hanna Heinonen osallistui Nastolan Nasevan hiihdon syyskuun lumileirille havainnoiden ja ohjaten. Ensimmäisen leiripäivän ohjelmassa oli harjoittelupainotteista ohjausta hiihtäjän kehonhallinnan perusteista. Päivän päätteeksi

**plusterveys**

**Pehmeiden arvojen lääkärikeskus**

- työterveyshuolto
- laboratorio
- yleis- sekä erikoislääkärit
- uä-tutkimukset
- fysioterapia

PlusTerveys - Nastolan Lääkärikeskus  
Peikkalantie 20, 15560 Nastola  
Ajanvaraus  
puh. (03) 7624 999  
www.plusterveys.fi

### Nastolan Nasevan hiihtojaosto kiittää seuraavia nastolalaisia yrittäjiä junioritoimintansa arpajaislahjoituksina saamastaan tuesta

Nastolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy  
Unikki  
Kenkä-Opaali Oy  
Nastoväri  
Vaatestudio  
Sähköpalvelu Aarno Ahonen Oy  
Fysioterapia- ja Terveystieteiden tutkimuskeskus  
Nastolan Kirja ja Lelu  
Nastolan Valokuvaamo  
Nastolan Kukkariih  
Parturi-Kampaamo Häkkinen Merja  
Nastolan Kauneuskeskus

ja toivottaa kaikille iloista hiihtokautta!

### LUOTETTAVAA RAKENNUSPALVELU

- Saunaremontit
- Keittiöasennukset/remontit
- Uudisrakennukset
- Saneeraukset
- Kylpyhuoneremontit
- Laatoitustyöt

**RAKENNUSPALVELU MIKA KUNTU**  
VILLÄHDE  
P. 040-513 0223

POIKKEA MATTOJEN VÄRILLÄ  
Ma - pe klo 9.30 - 16.30  
KOTILÄISYYS  
**RUIIS RANNE**  
Maistoa 4, 15560 Nastola, p. 033 743 9481

**NY NASTOLAN YRITYSPALVELU OY**  
Sotatie 2, 15560 Nastola  
Puh: (03) 762 4100, Fax (03) 762 4910

**MICHELIN BRIDGESTONE NOKIAN TYRES**

**NASTO-RENGAS**

Tehdastie 10, 15560 Nastola  
puh. (03) 7625 635  
ark. 9-17 la 9-13





## Suomen maasto- Hiihto ry. ja hiihdon I alueen alue - koordinoija

Suomen Hiihtoliitto on 100 vuotta vanha järjestö jonka toimintamalli on ollut lähes koko ajan samanlainen.

Maastohiihdon itsenäistymistä omaksi toiminta- ja talousyksiköksi on valmisteltu kevästä 2009 saakka. Maastohiihdon lajiyhdistys, Suomen Maastohiihto ry rekisteröitiin 12.8.2009.

Vaikka maastohiihto toimii 1.1.2010 alkaen omana lajiyhdistyksensä, se ei tarkoita että se erkaantuisi Suomen Hiihtoliitosta. Maastohiihto on Hiihtoliiton (SHL) jäsenjärjestö ja jatkaa Hiihtoliiton "sateenvarjon" suojassa eteenpäin.

Toimintojen ja talouden siirto maastohiihdolle on sovittu yhteistyösopimuksella, jossa on määritelty tehtäväalueet, joista Hiihtoliitto vastaa ja hoitaa toiminnon. Tällaisia toimintoja ovat lähinnä kansainväliset edustustehtävät (FIS, EBU, OK), yhteiskuntasuhteet ja OPM - yhteistyö. Suomen Maastohiihto ry aloitti itsenäisenä yhdistyksenä 1.1.2010. Kaikki maastohiihtoon liittyvät toiminnot siirtyvät tällöin myös juridisesti ko. yhdistyksen vastattavaksi.

Keväällä 2010 Reijo Jylhä kävi esittelemässä Suomen Maastohiihto ry:n (SMH ry) suunnittelemaa uuden valmennusorganisaation rakennustyötä jonka tavoitteena on käynnistää uusi aikakausi aina seurojen hiihtokouluista A - maajoukkueen toimintaan saakka. Ennen Olympialaisia valittiin Magnar Dalen jatkaamaan päävalmentajaa ja keväällä valittiin kakkosvalmentajaksi Niklas Grön Ruotsista. Näillä valinnoilla pyritään A - maajoukkueen toimintoihin edelleen menestyksen näkökulmasta riittävän tason säilyttäminen ja menestyminen arvokisoissa myös tulevana vuonna.

Maastohiihdossa on syntymässä kolme keskusta, Vuokatti, Rovaniemi ja Vöyri jotka omaavat jo nyt tarvittavat lajiharjoittelun olosuhteet, paitsi Vöyrin osalta se vaatii vielä lajinomaisen kesäharjoitteluosuhteiden kuten rullahiihtoradan rakentamista. Olosuhteiden ohella on yhtä tärkeänä asiana valmen-

neenjohtajat muodostuisivat työryhmän joka valmistelee ja linjaa aluekoordinoijan tehtävät sekä rahoituksen kyseiseen tehtävään. Maastohiihto ry:lä on varattuna tukirahaa, mutta määrää ei kuitenkaan riitä ympärivuotisen työn maksamiseen eikä SMH ry. ole palkkaamassa kyseisiä henkilöitä vaan antaa sen rahan jokaiselle alueelle joka sitten etsii alueelta mahdollisen yhteistyökumppanin. Näin siitä työstä voisi tulla ympärivuotinen, jos löytyisi yhteistyökumppani. Nurmijärvellä pidetyssä kokouksessa päätettiin myös, että valittu henkilö toimisi siten, että laskuttaa esim. omalla toimimella ei-

### Maastohiihdon toimintasektoreita ovat:

1. Toiminta - ja taloushallinto. Talousarvio vuonna 2010 on lähes 2,3 miljoonaa euroa.
2. Varainhankinta - ja yhteistyösopimukset.
3. Huippu - urheilun kaikki toiminnot.
4. Kotimainen kilpailutoiminta.
5. Nuorisoliikunta - ja urheilutoiminnot
6. Harrasteliikunnan toimintakenttä
7. Maastohiihdon alue -, piiri- ja seuratoiminta.
8. Valmentaja - ja ohjaajakoulutus.
9. Alueorganisaatioyhteistyö sekä 10. Hiihtäjä-lehti.

kä näin ollen olisi palkallinen. Muilla piireillä ei ollut esittäviä ehdokkaita kyseistä toimintaa hoitamaan, mutta Lahden Piirin puheenjohtajalla Henri Rauhamäellä oli esittäviä ehdokkaita. Valtuutetut

piirin puheenjohtajat pysyivät molemmilta ehdokailta toimintasuunnitelman sekä kustannusarvion seuraavaan piirin puheenjohtajien pidettävään kokoukseen 14.7. Hollolassa, jossa haastateltaisiin

ja kuultaisiin hakeutuneita henkilöitä.

Hakeutuneita henkilöitä kulttiin ja puheenjohtajat tutustuivat heidän toimintasuunnitelmiin sekä budjettiin. Budjetti oli laadittu perustuen



**MAXIM ANTAA VAUHTIA LADULLE!**

energy drink electrolyte

recovery drink

carbo loader

**maxim** SPORTS NUTRITION

[www.maxim-sports.fi](http://www.maxim-sports.fi)



Maastohiihto ry: tä saatavaan tukeen. Valittu henkilö pitää olla kykenevä hoitamaan itsenäiseen ja interaktiiviseen työskentelyyn kaikkien kolmen piirin alueella sekä jokaiselle piirille kyseinen henkilö tekee yhden päivän kuukaudessa piirien johtokunnan määrittämiä tehtäviä.

Kuulemisen ja laadittujen budjettien perusteella kyseistä toimintaa valittiin hoitamaan Jari Nieminen Lahdesta.

Tehdyn toimintasuunnitelman mukaisesti tehtäväksi muodostuu aluevalmennuksen koordinointi ja toteutus, I- tason ohjaaja - ja valmentajakoulutuksen suunnittelu, sekä toteutus ja huoltokoulutus. Koordinoija yhdessä aluevalmentajan kanssa käy leireillä tutustumassa valittuihin urheilijoihin jotka kuuluvat aluevalmennusryhmään sekä yhdessä suunnittelevat valmentajan kanssa leiriohjelmat sekä vastaavat kustannuksista. Piirien puheenjohtajien ehdotuksesta aluekoordinoija käynnistää piirien alueella hiihtokoulu toimintaa niissä seuroissa joissa kyseistä toimintaa ei ole tai se on ollut erittäin vähäistä. Seurakäynnillä koordinoija yrittää saada innostumaan lasten vanhempia

I - tason ohjaaja - ja valmentajakoulutuksiin sekä sitä kautta ohjaamaan ja valmentamaan seuran nuoria.

Hiihtokouluja pyritään toteuttamaan heti lumien tultua ja aluekoordinoija voi yhdessä kuntien ja kaupunkien liikuntatoimien sekä seurojen kanssa suunnitella lumetjärjestelmää sekä lumen säilömistä.

Nuorten lasten vanhemmille pyritään antamaan oppia suksien huoltamisesta sekä seurojen suksihoitajille viimeisimmät tiedot niin suksen valinnasta kuin voitelustakin.

Aluekoordinoijan työ on haasteellinen varsinkin, kun toimitaan kolmen piirin alueella ja välimatkat ovat suhteellisen pitkät. Tavoitteena on saada I - alueen hiihtoon lisää aktiivisia harrastajia, päteviä ohjaajia - ja valmentajia sekä huoltajia seuroihin.

Toivottavasti piirin seurat ovat aktiivisia ja ovat yhteydessä aluekoordinoitsijaan niin voimme yhdessä kehittää seuran toimintaa. Keväällä 2011 Lahden Piiri Hiihto ry. järjestää Messilässä ensimmäiset ylämäki-hiihdot jonka tavoitteena on lisätä kilpailukautta mahdollisimman pitkään keväeseen sekä säilyttää hiihtotutuma



lumella mahdollisimman pitkään ennen siirtymistä esim. Pääsiäisen tienoilla pidettäviin kilpailuihin Suomen lapissa.

I - alueen aluekoordinoitsija  
Jari Nieminen  
p.040-7399655

## KISSASSA MUKANA

Hollolassa: Kauppakeskus Kompassi

## ALUEEN PARAS ASUNTOKAUPPA!

Lahdessa: Mariankatu 15

[www.asuntoarea.net](http://www.asuntoarea.net)



**Laatutuote on aina parempi hankinta ja sen löydät meiltä**

**ViihdeTaso** 25 Vuotta

**Lahden keskustan palveleva kodinkonekauppa**

**TIVOLI AUDIO PAL Huippulaadukas Radio**

- Tasokas radio, jossa todella hyvä ääni - kyllä kuuluu!
- Ota mukaan - toimii sähköllä ja omalla akulla!
- Useita upeita värejä - kysy myymälästä vaihtoehtoja.
- Roiskeen ja sään kestävä!

**AIK! 199,-**

**Tulitikkuauskin kokoinen!**

**SONY SRF-s54 WALKMAN**  
Taskuradio helposti mukaan lenkille!

- Analoginen FM/AM-viritin - Megabasso
- Toimii yhdellä AAA-paristolla - Tosi kevyt
- Vakiona Fontopia®-stereokullokkeet

**69,-**

**TEKNISET**

**Viihdetaso**

LAHTI: Vapaudenkatu 11 • puh. (03) 877 066 • Avoinna: ma 9-18, ti-to 10-18, pe 9-18, la 10-15





## Kilpailukalenterit 2010-2011

### Hiihtolajien parhaat v. 2010

#### Hiihto

Naiset	Aino-Kaisa Saarinen	Joutsan Pommi
Miehet	Jesse Väänänen	Lahden Hiihtoseura
Nuoret	Henna-Riikka Rahkola	Lahden Hiihtoseura
Nuoret	Mika Kantele	Hollolan Urheilijat -46
HS-tyttö	Auli Kiskola	Lammin Säkää
HS-poika	Veli-Matti Räsänen	Joutsan Pommi

#### Mäki

Miehet	Janne Ahonen	Lahden Hiihtoseura
Nuoret	Ville Larinto	Lahden Hiihtoseura
HS-poika	Aapo Lehtinen	Lahden Hiihtoseura
Tytöt/naiset	Julia Kykkänen	Lahden Hiihtoseura

#### Yhdistetty

Miehet	Joni Karjalainen	Lahden Hiihtoseura
Nuoret	Mikke Leinonen	Lahden Hiihtoseura
HS-poika	Aapo Lehtinen	Lahden Hiihtoseura

#### Valmentajapalkinto

Pertti Räsänen

### Kotimaan arvokisoja 2010 - 2011

8. - 9.1.2011 SM-NUORET V/P Hollola HU-46  
la: M23, 20, 18, 17 10(V), N23, 20, 18, 17 5(V)  
su: M23, 20, 18, 17 15(P), N23, 20, 18, 17 10 (P)  
www.hollolanurheilijat.com/sm-hiihdot\_2011/

16.1.2011 Nuorten SM-yhdistelmähihdot Vöyri  
M20 10(P)/10(V), N20 5(P)/5(V)  
www.sm2011.fi/

28. - 30.1.2011 SM Vöyri  
pe: M, N sprinttiviesti (P)  
la: M15(P), N10(P)  
su: M 15(P) / 15(V), N 7,5(P) / 7,5(V)  
www.sm2011.fi/

25. - 31.01.2011 Nuorten MM-kisat, Otepää, Viro

24.02. - 06.03.2011 MM-kisat, Oslo, Norja

5. - 6.3.2011 SM-Sprint ja KLLSaarijärvi  
la: M, N 20, 18, 16 sprintti (P)  
su: M20, 18, 17, 16 5(P), M15, 14 3(P), N20, 18, 17, 16, 15, 14 3(P)  
SM-Sprintti ja KLL

12. - 13.3.2011 HS Sotkamo, Vuokatti  
la: M16 8(V), M15, 14 5(V), M13 3(V), N16, 15 5(V), N14, 13 3(V)  
su: M16 3 x 5 (1P+2V), M14 3 x 3 (1P+2V), N16 3 x 3 (1P+2V),  
N14 3 x 3 (1P+2V)  
www.sotkamonjymy.fi/

18. - 20.3.2011 SM-VETERANIT Iisalmi

25. - 27.03.2011 SM Kuopio  
pe: M, N sprintti (V)  
la: M 4x10 (2P+2V), N 3x5 (1P+2V)  
su: M 50(V), N 30(V), väliaikalähtö  
SM-hiihdot Puijolla 25.-27.3.2011

2. - 3.4.2011 SM-NUORET Kuusamo  
la: M20 3 x 5, M18 3 x 5, N20, 18 3 x 3,3 (1P + 2V)  
su: M20 30, M18, 17 20(V), N20 20, N18, 17 15(V) yhteislähtö  
www.kev.fi/hiihto/

### Lahden Piirin Hiihto 2010 – 2011 PK-kilpailut

14.12.10 PK-Hiihdot NASTOLAN NASEVA P Rakokivi klo 18.00  
M 10, M18 10, M16 6, M14 6, M12 3, M10 2, M8 1,5, M7 0,7,  
M6 0,4, M5 0,4, M35 6, M40 6, M55 3, M65 0,7, N 6, N18 6,  
N16 3, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1,5, N7 0,7, N6 0,4,  
N5 0,4, N35, 3, N45 3, N55 0,7, N65 0,7  
Ilmoittautumiset Marja-Liisa Immonen.  
Ilm. päättyy 1/2 h ennen kilp. alk. puh., 040-5736253  
www.nastolannaseva.net marjarto(at)wippies.com

14.12.10 PK-Hiihdot Joutsan Pommi V, Joutsa urheilukenttä klo 18.  
Myl 10 , M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1  
M35 10, M40 5, M45 5, M50 5, M55 5, M60 5  
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1  
N35 5, N40 5, N45 5, N50 5, N55 5, N60 5  
Ilmoittautumiset paikanpäällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua  
www.joutsa.fi/pommi

28.12.10 PK-Hiihdot Joutsan Pommi P, Joutsa urheilukenttä klo 18.  
Myl 10 , M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1  
M35 10, M40 5, M45 5, M50 5, M55 5, M60 5  
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1  
N35 5, N40 5, N45 5, N50 5, N55 5, N60 5  
Ilmoittautumiset paikanpäällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua  
www.joutsa.fi/pommi

11.1.11 PK-Hiihdot NASTOLAN NASEVA P Rakokivi klo 18.00  
M 10, M18 10, M16 6, M14 6, M12 3, M10 2, M8 1,5, M7 0,7,  
M6 0,4, M5 0,4, M35 6, M40 6, M50 3, M55 3, M65 0,7  
N 6, N18 6, N16 3, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1,5, N7 0,7,  
N6 0,4, N5 0,4, N35, 3, N45 3, N55 0,7, N65 0,7  
Ilmoittautumiset Marja-Liisa Immonen  
Ilm. päättyy 1/2 h ennen kilp.alk. puh., 040-5736253  
www.nastolannaseva.net marjarto(at)wippies.com

11.1.11 PK-Hiihdot V Joutsan Pommi, Joutsa urheilukenttä klo 18.  
Myl 10 , M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1  
M35 10, M40 5, M45 5, M50 5, M55 5, M60 5  
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1  
N35 5, N40 5, N45 5, N50 5, N55 5, N60 5  
Ilm. paikanpäällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua, www.joutsa.fi/pommi

19.1.11 PK-Hiihdot Hollolan Urh. -46 / Hollolan Nasta V klo 18  
M 5, M 20 5 M 18 5, M 16 5 M 14 5, M12 2, M10 2, M8 1  
M35 5, M40 5, M 45 5, M 50 5, M55 5, M60 5  
N 5, N 20 5, N18 5, N16 5, N14 2, N12 2, N10 2, N8 1, N35 5  
Heidi Passila, Kestikuja 2, 15880 HOLLOLA, 050-5858787  
e-mail heidi.passila@phnet.fi, www.hollolanurheilijat.com  
Ilm. päättyy 1/5 h ennen kilp.alk.

22.1.11 PK-Hiihdot Sysmän Sisu P Sysmän urheilutalo klo 12.  
Myl 10, M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1  
M35 10, M45 5, M55 5, M65 5  
Nyl 5, N20 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1, N35 5, N50 5  
Ilm. päättyy 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua, Matti Palvailla 0400 966 941  
matti.palvailla@phnet.fi , http://sysmansisu.sporttisaitti.com

25.1.11 PK-Hiihdot NASTOLAN NASEVA V Sprintti Rakokivi klo 18.  
M 1,5, M18 1,5, M16 1, M14 1, M12 0,8, M10 0,4, M8 0,2, M7 0,2,  
M6 0,2, M5 0,2, M35 1,5, M40 0,8, M50, 0,8, M55 0,4, M65 0,4,  
N 1,5, N18 1,5, N16 1,5, N14 0,8, N12 0,8, N10 0,4, N8 0,2,  
N7 0,2, N6 0,2, N5 0,2, N35 1,5, N45 0,4, N55 0,4, N65 0,4  
Ilmoittautumiset Marja-Liisa Immonen  
Ilm. päättyy 1/2 h ennen kilp.alk. puh., 040-5736253  
www.nastolannaseva.net marjarto(at)wippies.com

7.2.11 PK-Hiihdot NASTOLAN NASEVA P Rakokivi klo 18.  
M 10, M18 10, M16 6, M14 6, M12 3, M10 2, M8 1,5, M7 0,7,  
M6 0,4, M5 0,4, M35 6, M40 6, M55 3, M65 0,7  
N 6, N18 6, N16 3, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1,5, N7 0,7,  
N6 0,4, N5 0,4, N35, 3, N45 3, N55 0,7, N65 0,7  
Ilmoittautumiset Marja-Liisa Immonen  
Ilm. päättyy 1/2 h ennen kilp.alk. puh., 040-5736253  
www.nastolannaseva.net marjarto(at)wippies.com

8.2.11 PK-Hiihdot P Joutsan Pommi, Joutsa urheilukenttä klo 18.  
Myl 10 , M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1  
M35 10, M40 5, M45 5, M50 5, M55 5, M60 5  
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1  
N35 5, N40 5, N45 5, N50 5, N55 5, N60 5  
Ilm. Paikan paikanpäällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua  
www.joutsa.fi/pommi

15.2.11 PK-Hiihdot NASTOLAN NASEVA V Rakokivi klo 18.  
M 10, M18 10, M16 6, M14 6, M12 3, M10 2, M8 1,5, M7 0,7,  
M6 0,4, M5 0,4, M35 6, M40 6, M55 3, M65 0,7  
N 6, N18 6, N16 3, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1,5, N7 0,7,  
N6 0,4, N5 0,4, N35, 3, N45 3, N55 0,7, N65 0,7  
Ilmoittautumiset Marja-Liisa Immonen  
Ilm. päättyy 1/2 h ennen kilp.alk. puh., 040-5736253  
www.nastolannaseva.net marjarto(at)wippies.com

16.2.211 PK-Hiihdot HARTOLAN V. P Hartola liikuntamaja klo 18.  
Myl 10 , M18 10, M16 8,5, M14 5, M12 3,5, M10 2,8, M8 0,7  
M45 5, M55 5, M60 5  
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3,5, N12 2,8, N10 2,8, N45 5  
Ilmoittautumiset: Paikan päällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua  
Jouko Lehtinen 040 579 1157, www.hartolanvoima.

8.3.11 PK-Hiihdot V Joutsan Pommi, Joutsa urheilukenttä klo 18.  
Myl 10 , M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1  
M35 10, M40 5, M45 5, M50 5, M55 5, M60 5  
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1  
N35 5, N40 5, N45 5, N50 5, N55 5, N60 5  
Ilmoittautumiset: Paikanpäällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua  
www.joutsa.fi/pommi

12.3.11 PK-Hiihdot Sysmän Sisu P Sysmän urheilutalo klo 12.  
Myl 10, M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1  
M35 10, M45 5, M55 5, M65 5  
Nyl 5, N20 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1, N35 5, N50 5  
Ilmoittautumiset: Päättyy 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua  
Matti Palvailla 0400 966 941  
Sähköposti:matti.palvailla@phnet.fi  
http://sysmansisu.sporttisaitti.com

15.3.11 PK-Hiihdot NASTOLAN N. V Pitkät matkat Rakokivi klo 18.  
M 15, M18 15, M16 12, M14 9, M12 6, M10 3, M8 2, M7 1,5,  
M6 0,7, M5 0,7, M35 6, M40 6, M55 3, M65 0,7  
N 9, N18 9, N16 6, N14 6, N12 6, N10 3, N8 2, N7 1,5, N6 0,7,  
N5 0,7, N35 6, N45 6, N55 1,5, N65 1,5  
Ilmoittautumiset Marja-Liisa Immonen  
Ilm. päättyy 1/2 h ennen kilp.alk. puh., 040-5736253  
www.nastolannaseva.net marjarto(at)wippies.com

16.3.11 PK-Hiihdot HARTOLAN VOIMA V Hartola liikuntamaja klo 18.  
Myl 10, M18 10, M16 8,5, M14 5, M12 3,5, M10 2,8, M8 0,7  
M45 5, M55 5, M60 5  
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3,5, N12 2,8, N10 2,8, N45 5  
Ilmoittautumiset: Paikan päällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua  
Jouko Lehtinen 040 579 1157, www.hartolanvoima.

23.3.11 Avoimet piirikunnalliset hiihdot  
Vetokisat V, Tapanilan hiihtomaja klo 18  
M, M40, M50 5 km, M16, M14, N16, N14 3 km,  
M12, M10, N12, N10 2 km  
Ilmoittautuminen; S-postitse 22.3 klo 14 mennessä:  
toimisto@lahdenkaleva.fi tai viimeistään 17.30 mennessä  
kilpailupaikalla Tapanilan hiihtomajalla.  
Tiedustelut Junnonen t. 03 821 4676, k. 03-751 5135, 045 651 8362  
tai Kalevan toimisto päiväsaikaan 03 816 8741.

21.8.11 avoin piirikunnallinen 18 Hollolan rullahiito  
M 10,M 18 7,5, M 16 5, M 35 5, M 50 5, M60 5, N 5, N 18 5, N 16 5  
Hollolan Nasta, Heikki Peltola, Kekkuriintie 12 15880 Hollola  
040-5024918, k 03-7803092, 040-5024918  
heikki.peltola@phnet.fi, www.hollolannasta.com



## Kilpailukalenterit 2010-2011



### Lahden Piirin Hiihto 2010 – 2011 kilpailut

11.12.10 Kans. LHS-Hiihdot / Lahti ,P  
M60, M55,M50,M45,M40 5 km, M35 10 km, Myl 15 km,  
M20,M18 10 km, M16 8 km, M14 5 km, M12 3 km, M10 2 km,  
N60, N55, N50, N45, N40, N35 5 km, Nyl 10 km, N20 5 km,  
N18 5 km, N16 5 km, N14 3 km, N12 3 km, N10 2 km  
Lahden Hiihtoseura  
Hanna Hernetkoski, Urheilukeskus, 15110 LAHTI  
m. 03-816 8607, fax. (03) 751 0079  
hanna.hernetkoski@lahdenhiihtoseura.fi, www.lahdenhiihtoseura.fi

18.12.10 Kans. Intersport Laune –hiihdot – Nuorten  
SM-Hiihtojen esikisat / Hollola, V  
**Rank**  
M, M20, M18, M35 10 km, M16, M14, M45, M55,  
M65 5 km, M12 3 km, M10 2 km,  
N, N20, N18, N16, N35, N45 5 km, N14, N12 3 km, N10 2 km  
Hollolan Urheilijat -46  
Heidi Passila, Kestikuja 2, 15880 HOLLOLA, puh. 050 585 8787  
rauhamki@saunalahti.fi, www.hollolanurheilijat.com

19.12.10 Kans. Lahden XXXVI Talvikisat Lahti, Lahden Urh.keskus, V  
M 10 km, M20 10 km, M18 10 km, M16 5 km, M14 5 km,  
M12 3 km, M10 2 km, M40 5 km, M50 5 km, M55 5 km, M60 5 km,  
N 5 km, N20 5 km, N18 5 km, N16 5 km, N14 3 km, N12 3 km,  
N10 2 km ja N40 5 km  
LAHDEN KALEVA  
Risto Junnonen, Jalkarannantie 60, 15900 LAHTI  
puh. Tsto (03) 816 8741, t. (03) 821 4676, k. (03) 751 5135,  
045 651 8362 toimisto@lahdenkaleva.fi, www.lahdenkaleva.fi

26.12.10 Kans. XXXIII Tapaninpäivähiihdot Kausala, P  
**Rank**  
M 15 km, M20 15 km, M18 10 km, M16 8 km, M14 5 km,  
M12 3 km, M10 2 km,  
M35 15 km, M45 5 km, M55 5 km, N 5 km, N20 5 km,  
N18 5 km, N16 5 km, N14 3 km, N12 3 km, N10 2 km, N35 5 km  
KAUSALAN YRITYS  
Hannu Backman, Karjalaistie 19, 47400 KAUSALA  
puh. 040 581 1670, fax (05) 326 1838  
hannu.backman@pp.inet.fi

2.1.11 Kans. Nastolan Hiihdot Nastolan N. Rakokivi, P  
M 15, M20 10, M18, M35 10, M45 5, M50 5, M55 5, M60 5,  
M65 5, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1,5  
N 5, N 20 5, N18 5, N35 5, N45 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1,5  
Ilm. Marja-Liisa Immonen, Kiskotie 7, 16100 Uusikylä,  
puh., 040-5736253.  
www.nastolannaseva.net marjarto@wippies.com

6.1.11 Maakuntaviestit P/V Kausala. Kausalan Yritys  
Hannu Backman, Karjalaistie 19, 47400 Kausala  
puh. t. 0400 650 293, m. 040 581 1670, fax (05) 326 1838  
hannu.backman@pp.inet.fi

8.-9.1.11 SM-kilpailut Nuoret normaali matkat / Hollola, P/V  
**Rank**  
La (V): M23 M20, M18, M1710 km, N23, N20, N18, N17 5 km  
Su (P): M23 M20, M18, M17 15 km, N23, N20, N18, N17 10 km  
Hollolan Urheilijat -46  
Teuvo Rauhämäki,Utulantie 93, 15880 HOLLOLA, puh. 0400-492 527  
rauhamki@saunalahti.fi, heidi.passila@phnet.fi

29.1.11 Kans. Hartolan hiihdot Hartola, P  
**Rank**  
M, M20, M18, M35 10 km, M16 8.5 km, M14, M45, M55 5 km,  
M65 5km, M12 3.5 km, M10 2.8 km, M8 0.7 km, N, N20, N18,  
N16, N35, N45 5 km, N14 3.5 km, N12, N10 2.8 km, N8 0.7 km,  
Hartolan Voima, Jouko Lehtinen, Ilokankaantie 256, 19540 Koitti  
m. 040 579 1157, jouko.lehtinen@phnet.fi, www.hartolanvoima.

5.2.11 Kans. Nuorten Kiparkatti-Hiihto Myrskylä, V  
N 8 1 km, N10 2 km, N12,N14 3 km, N16,18,20 5 km, M8 1 km,  
M10 2 km, M12 3 km, M14 5 km, M16 6 km, M18 9 km, M20 9 km  
Myrskylän Myrsky  
Ari Viljanemi, Riipholku 2, 07600 Myrskylä, m. 040 552 4608  
ari.viljanemi@pp.inet.fi, www.myrskylanmyrsky.fi

12.2.11 Aluemestaruus ja HS-karsinnat, V  
Keimolan Kisa

13.2.11 Aluemestaruus ja HS-aviestit, P+P+P  
Keimolan Kisa

19.2.11 Kans. 59. Joutsan hiihdot ja 27 junnuhiihdot Joutsa, P  
M/N8 1 km, N/M10 2 km, N/M12 3 km, N14 3 km, M14 5 km,  
N16 5 km, M16 7,5 km, N18 5 km, M18 10 km, N20 7.5 km,  
M20 15 km, N 7,5 km, M 15 km, M35 10 km, N35 10 km,  
N45 5 km, M55 5 km, M60 5 km, M65 5km  
JOUTSAN POMMI, Teuvo Kuitunen, Säkäläntie 98, 19650 Joutsa  
050-598 8978, teuvo.kuitunen@pp.inet.fi, 050 5988978,  
www.joutsa.fi/pommi

20.2. Kans. Pitkien matkojen AM Nastola Rakokivi urh.keskus, P  
**Rank**  
Myl 30km, M20 30km, M18 20km, M16 15km, M14 15km,  
M12 10km, M 10 5km0,  
% M35 30km, M40 30km, M45 30km, M50 30km,  
M 55 20km, M60 20km, M65 20km  
Nyl 20km, N20 15km, N18 15km, N16 15km, N14 10km,  
N12 10km, N10 5km, N35 20km, N45 20km. Sarjat yhteislähtöinä.  
Ilm. s-postitse lisenssinumeroineen 14.2.2011 klo 20 mennessä  
marjarto(at)wippies.com tai 040-5736253 tai  
Hiihtokalenteri.fi sähköisen ilmoittautumisen kautta.

26. - 27.2.11 FIS Finlandia-hiihto Lahti, P/V  
27.2.2010 Perinteinen 50 km ja perinteinen 32 km  
**Massarank**  
28.2.2010 Vapaa 50 km, vapaa/perinteinen 20 km  
(naiset ja juniorit alle 16 v)  
Lahden Hiihtoseura, Hollolan Urheilijat -46  
Tiina Hernesniemi, Urh.keskus, 15110 LAHTI, puh. 03-816 813  
info@finlandiahihti.fi, www.finlandiahihti.fi

19.3.11 Kans. Orimattilan Jymyn yhteislähtökilpailu Orimattila, V  
**Rank**  
M/N10 2 km, M/N12, N14 3 km, M14, M/N16, N18, N20, NYL,  
N35, N45, M45, M55, M65 5 km,  
M18 ,M20, MYL, M35 10 km; yhteislähdöt sarjoittain.  
Orimattilan Jymy, Rantala Juha, juha.rantala@peikko.com,  
www.orimattilanjymy.fi

9.4.11 Kans. Messilän Ylämäkihiihdot Hollola, V  
M/N12, M/N 14,M/N16,M/N18, M/N20,  
M/ Nyl, M/N 35, M 40 n.1 km  
Lahden Piirin Hiihto  
Henri Rauhämäki, Utulantie 54, 15880 Lahti, 0440-492 527,  
www.wvnet.fi/users/mettala/lahdenhiihto/hiihto.htm

### Piirin kilpailuihin nimetyt TD:t 2010-2011

**2010**  
11.12. LHS-Hiihdot TD: Ari Brofeldt 0500-103 531  
P Lahti AV: Heikki Peltola  
18.12. Intersport Laune-Hiihdot TD: Annmari Viljanmaa 0400-975 225  
V Hollola AV: Ahti Laaksonen 0400-491 269  
19.12. Lahden XXXVI Talvikisat TD:Kirsi Ruohtula 040-716 9961  
V Lahti AV: Juha Rantala  
26.12. XXXIII Tapaninpv.hiihdot TD:Jarkko Niitymaa 0400-550 547  
P Kausala

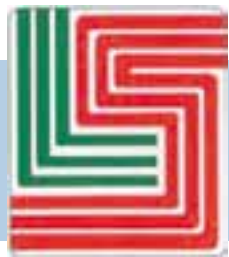
**2011**  
2.1. Nastolan hiihdot TD: Ari Viljanemi 040-552 4608  
P Nastola  
6.1. Maakuntaviestit TD: Antti Eskola 050-549 8411  
P/V Kausala

8.-9.1. Nuorten SM-kilpailut TD: Annmari Viljanmaa 0400-975 225  
P/V normaalmatkat, Hollola AV: Ahti Laaksonen 0400-491 269  
29.1. Hartolan Hiihdot TD: Esa Rajala 0440-596 775  
P Hartola  
5.2. Nuorten Kiparkatti-Hiihdot TD: Heidi Passila 050-585 8787  
V Myrskylä  
19.2. 59. Joutsan Hiihdot ja TD: Erkki Hyttinen 040-520 4613  
P 27. Junnuhiihdot, Joutsa  
20.2. Pitkien matkoja AM-kilp. TD: Antero Nikander 044-384 6553  
P Nastola  
26.-27.2. FIS Finlandia-Hiihto TD: FIS määrää  
P/V  
19.3. Orim. Jymyn yhteislähtö- TD: Ismo Kärkelä 045-672 7159  
V kilpailu, Orimattila

9.4. Messilän Ylämäkihiihdot TD:Joni Nurminen 040-585 9204  
V  
TD:lle maksettava kilometrikorvaus on 0,30 e/km; ei muita mak-  
sujia, jos ei erikseen ole sovittu. (Sovittu 1-alueen sisällä Lahti-  
Helsinki-Uusimaa). Esteen sattuessa ilmoitus mahdollisimman  
pian TD-vastaavalle Jukka Lehtiselle 040-528 2275. Ensisijaisesti  
pyritään hoitamaan tuuraaja itse!

### 6.1.2011 maakuntaviestit Kausala





## Lammin Säkii

### Lammin Säkii kutsuu Lammin ja lähiseudun lapsia, nuoria ja aikuisia liikkumaan!

Lammin Säkii on vuonna 1903 perustettu urheiluseura. Perinteet ja seuran kunnias historiaa velvoittavat omalla tavallaan. Tämän päivän tärkeänä haasteena on saada lapset ja nuoret liikunnan pariin. Nykyisin Lammin Säkii toiminnassa suunnistus ja hiihto ovat etusijalla. Näissä lajeissa Lammin Säkii tarjoaa mahdollisuuden liikunnan riemuun ja kuntoon, että kilpaurheilun merkeissä.

Hiihdon harrastamiseen on Lammilla mainiot olosuhteet. Konnarin hiihtomaastot ja valaistut ladut soveltuvat kuntoiluun ja kilpaurheilijan harjoitteluun. Lammin Säkii on toiminut aktiivisesti hyvien hiihto-olosuhteiden aikaansaamiseksi. Seuran lumitykki haas-

taa taas talkoisiin ja yhteistyöhön hiihtokauden alkaessa. Lammin Säkii järjestää tulevalle kaudella lasten hiihtokoulun ja Konnari Cup -hiihtokilpailusarjan. Konnari Cupissa hiihdetään kaikilla tyyliillä sprintistä perinteiseen. Sarjoja on tarjolla kaiken ikäisille. Viime vuoden lumitalvi keräsi nuorta polvea aktiivisesti hiihtoihin. Toiveissa on, että lunta ja intoa riittää samassa mitassa tulevallekin kaudelle!

Lammin Säkii nuoret hiihtäjät valmistautuvat tulevaan kilpailukauteen. Yhteisharjoituksia hiihtojaosto järjestää ympäri vuoden. Kesäkauden kohokohdaksi muodostunut leiri Otepäässä järjestettiin myös tänä kesänä. Syyskaudella on viikoittain yhteisharjoituksina

kuntopiirit ja voimatreenit sekä saavarinteet. Syyslomalta osuu Jämin putkileiri, jolloin päästään taas ottamaan tuntumaa lumeen. Ensimmäinen pidetään tänä vuonna Levillä. Pikapuoliin sen jälkeen toivotaan taas lumia ja pakkasia Lammillekin. Lammin Säkii värejä on tarkoitus edelleen menestyksekkäästi edustaa piirikunnallisissa hiihtokilpailuissa ja aluemestaruuskilpailuissa sekä maakuntavesteissä. Kuntohuippu tähdätään Hopeasomman loppukilpailuun ja nuorten SM-hiihtoihin.

Hiihtoharrastus on kuntoilua tai kilpailua. Miten vain, harrastajat ja urheilijat ovat tervetulleita joukkoomme. Hiihdon parissa voit löytää uusia ystäviä, ja yhdessä treenaaminen on mukavaa.



Hiihtojaosto järjesti triathlon-kisat kesäkuussa



Hiihtokoulussa opitaan liikunnan riemua

Rakennat tai remontoit  
**UNICODE**  
SISUSTUSSUUNNITTELU  
REMONTTISUUNNITTELU  
VALAISTUSSUUNNITTELU  
VIHER- JA PIHASUUNNITTELU  
Tyyliä ja toimivuutta kotiisi

HELSINKI HÄMEENLINNA TAMPERE  
Unioninkatu 22 Palokunnankatu 14 Takojankatu 1  
WWW.UNICODE.FI

Tervetuloa palvelemaan kenkäkauppaan!  
**KENKÄ-ALUISA**  
Puh. (03) 6336 131  
MOMMILANTIE 4, 16900 LAMMI  
Avoina: ma-pe 9.30-17.30, la 9-13

**K MARKET**  
**MALLAS**  
Mommilantie 12,  
16900 Lammi

JackPot, PartTwo, Peak  
Conttonfield  
Ze-ze Blend

Pärläkki, Niko & Eino Ky  
Mommilantie 4, 16900 Lammi  
p. 03-6743290  
avoina ma - pe 09-17 ja la 09-15

**LAMMI**  
kivitalot



## Lahden Hiihtoseura

**PÄIVYSTÄVÄ JA PALVELEVA  
LVI-ALAN EDELLÄKÄVIJÄ**

• Putkirakennit • Ilmastointityöt  
• Lämpökuvaukset • Putkikorjaukset  
• Viemärin kuvaukset ja -avaukset

**PÄIVYSTYS**  
040 553 0053  
24 h

**Lahden  
PUTKIMESTARIT**  
Ilmarisentie 3 A, 15200 LAHTI

raisio@putkimestarit.com www.putkimestarit.com

NYT VAIN MIELIKUVITUS ON  
PAINOPINNAN RAJANA  
Maistuskko värrien hybridicoctailä la  
Markprint? Tervetuloa toteuttamaan  
suunnittelijan päiväunet.

MARKPRINT HYBRIDIKATEMIA  
"Painotote on enemmän kuin osiensä summa."

KIRJAPAINO MARKPRINT OY  
Heinämminitie 62, 15230 LAHTI  
puh. 03-88 22 80 • myynti@markprint.fi  
www.markprint.fi

Alueen monipuolisin  
**HALTI** -maastohiihtovalikoima  
ja asiantuntevin palvelu!

KEVYTTÄ  
LUISTELUA

ATOMIC WORLD CUP FEATHERLIGHT LUISTELUSUKSI.  
KEVYT NOMEK KENNO JA ULTRA-HIGH DENSOLITE SIVUT TEKEVÄT  
SUKESTA HÖYHENEN KEVYEN, TEHOKKAMPAAAN POTKUUN  
JA PAREMPAAN LIUKUUN 450 GRAMMAN\* KEVEYDELLÄ.

\* Worldcup Skate Featherlight (178 cm)

### Salpausselän kisat 11-13.3.2011

Salpausselän kisat järjestetään vuonna 2011 viikkoa myöhemmin kun tänä vuonna.

Syytä tähän on Oslon Holmenkollenilla järjestettävät hiihdon MM-kilpailut. Kisoja on hiihdetty jo vuodesta 1922!

Lajeina Lahdessa ovat kaksi mäkihypyyn maailmancup -osakilpailua, henkilökohtainen sekä joukkuemäki. Yhdistetyssä kilpailullaan kaksi henkilökohtaista kilpailua. Yhdistetyn kilpailut ovat samalla maailmancupin finaalit.

Maastohiihdossa lajeina ovat tähtäkin vuodelta tutut miesten ja naisten yhdistelmäihdot sekä vuoden tauon jälkeen perinteisen hiihtotavan sprintit.

Kisojen 2010 kävijämääräksi muodostui 76.500 katsojaa. Perjantain kisoja seurasi 7.500 katsojaa, lauantaia katsojia oli päivällä 19.000 ja ilta-mässä 35.000 ja sunnuntaina 15.000. Kävijämäärää on kasvatettu vuosi vuodelta ja saatu Lahteen tätä kautta suuri urheilutapahtuma vailla vertaa.

Niin on jatkettu ja kehitetty kisoja aina tähän päivään ja

kehitys jatkuu. Luvassa on taas tulevanakin talvena Salpausselällä tunnelmaa ja jännitystä, tapahtumia ja mukavaa huippuohjelmaa. Ohjelman sisällöstä tarkemmin Lahden Hiihtoseuran nettisivuilla sekä sanomalehdissä että radiossa.

Mikäli olet Lahden Hiihtoseuran jäsen, on kisoihin pääsy ilmainen !!!!

Jäsenmaksu alle 16 v. 25 e, aikuiset 50 e /kausi.

Jäseneduista hyödyt seuraavasti: Vapaa pääsy kisoihin esittämällä jäsenkortti, Teboil Saksala 2e alennusta normaali hint. pesuista, Scandic Lahti 10 % alennus ruoka-annoksista, Timanttikantti - 15 %, Intersport Previo - 15 %.

Toivotamme teidät sankoin joukon nauttimaan jo perinteisistä jokavuotisista upeista kisoista!

**SPORT TO THE PEOPLE**

**INTERSPORT**  
LAUNE  
Ajokatu 55, 15500 Lahti • P. (03) 523 0500  
Palvelemme ma-pe 10-20 ja la 9-16





## Lahden Hiihtoseura

### Taas on uusi kausi ovelta kolkuttamassa ja siinä samalla pitkä harjoituskausi saamassa kruununsa.

Tai oikeastaan se, tuleeko sitä kruunua, selviää vasta talven mittaan. Onneksi se on vain itsestä kiinni ja kruununhan otetaan, vaikka väkisin!!! Harjoituskausi alkoi touku-kuussa omalta osaltani hieman uusissa merkeissä. Vancouver oli ollut jo monta vuotta selkeä päättäjäisenä, ja kun kisat vaahteramaassa menivät niin selkeästi alakanttiin, oli keväällä todellisen pohdinnan paikka. Jatkuuko hiihtoura ja mistä revittäen uudet haasteet ja haaveet?

Lopulta vastaus löytyi lenkipoluilta. Hiihtäminen ja kaikki harjoittelu oli edelleen mukavaa ja vaikka selkeää yksittäistä tavoitetta ei tällä hetkellä uralla olekaan, on katse silti kirkaasti tulevissa talvis- ja Kilpailu ja talvi kerrallaan.

Kuluneella harjoituskaudella ylivoimaisesti suurin

haasteeni on ollut terveenä pysyminen. Sama haaste jatkuu entistä kriittisempänä koko talven. Viimeiset kaksi talvea ovat menneet enemmän tai vähemmän penkin alle mycoplasmainfektion vuoksi mutta kolmatta talvea en aio taiduille "antaa". Terveenä pysyminen on tuloksen tekemisen avain.

Muuten harjoitteluni on ollut melko samanlaisena kuin viimeisinä vuosina. Kesän ja syksyn rytmitystä on hieman muutettu, jotta taudit välttyttäisiin tässä kauden kynnyksellä. Uusia ja virkistäviä leiripaikkoja ovat olleet alkukesästä Ylläs sekä elokuussa St. Moritz. Ylläs tarjosi Suomen mittakaavassa erinomaiset maastot, kun taas St. Moritz teki sen maailmanmittakaavassa. 20km ylämä- et rullilla tekivät tehtävänsä eikä korkea ilmanala yhtään



helpottanut reisien ja pakaroiden hommaa. Tässä iässä ja näillä "kilometreillä" on tärkeää saada joka vuosi pientä vaihtelua tekemiseen. Se pitää ensinnäkin harjoittelun keh-

tävänä mutta virkistää myös urheilijan yhtä tärkeimmistä työkaluista - mieltä!

Näillä eväillä lähden alkavaan kauteen. Tavoitteeni on parantaa maailmancupissa

viime vuoden parasta sijoitustani, joka oli neljäs, sekä tietenkin lähteä "norjalaisen niputustaloksiin" Osloon.

Nautinnollisia ja sitten niitä vähän kivuliaampiakin

hihtokilometrejä kaikille toivotellen.

Jesse

## LHS:n mäki- ja yhdistetty

Lahden Hiihtoseuran Mäki- ja yhdistetyn jaoston tehtävänä on tuottaa mäkihypyssä ja yhdistetyssä kansainvälisen huipputason urheilijoita sekä tarjota harrastelijoille mahdollisuus harrastaa mäkihypyä ja yhdistettyä ammattitaitoisessa ohjauksessa ja hyvissä olosuhteissa. Jaoston olosuhteet harrastaa mäkihypyä ja yhdistettyä ovat maailman parhaat. Parhaat siksi, että Lahdessa on 7 eri kokoista muovitettua hyppyrimäkeä, jotka mahdollistavat lähes ympärivuotisen harjoittelun ammattitaitoisten ohjaajien

valvonnassa. Loistavien olosuhteiden ja valmennuksen ansiosta Lahden Hiihtoseura on maailman menestyksekkäin seura mäkihypyssä ja yksi Suomen menestyksekkäimmistä yhdistetyssä. Jaoston kansainvälisen tason huippu-urheilijoita ovat muun muassa Janne Ahonen, Kalle Keituri ja Ville Larinto. Jaoston noin 6-12 vuotiaat juniorit opettelevat erittäin mielenkiintoisten ja haastavien lajien, mäkihypyn ja yhdistetyn, taitoja miltein ympäri vuoden Janne Ahonen - mäkihypykoulussa. Mäkihypykoulu lainaa aloit-

telijoille tärkeimmät mäkihyppyvarusteet harjoituksien ajaksi, jolloin lajiin tutustuminen ja harjoittelu on helppoa ja mahdollista ilman suuria ja kallista omia varusteita.

Lisätietoja Mäki- ja yhdistetyn jaoston toiminnasta ja Mäkihypykoulusta osoitteessa [www.lahdenhiihtoseura.fi](http://www.lahdenhiihtoseura.fi). Mäkihypykoulun vastuuvallmentaja Janne Ylijärvi puh. 044-7583488 ja sähköposti [janne.ylijarvi@lahdenhiihtoseura.fi](mailto:janne.ylijarvi@lahdenhiihtoseura.fi).




**FISCHER - VANCOUVERIN MENESTYNEIN SUKSIMERKKI**

**31 x KULTA | 19 x HOPEA | 24 x PRONSSI**

**RCS CARBONLITE**

OLYMPIALAISTEN VOITTAMATON YHDISTELMÄ



RCS CARBONLITE SKATING sukki

RCS CARBONLITE SKATING kenkä

Vancouverin olympialaiset olivat FISCHER juhlaa. 51,67% maastohiihdon kaikista mitaleista hiihettiin FISCHER suksilla ja peräti 70% kultamitaleista voitettiin FISCHER suksilla. Olympialaisten menestyjät FISCHER RCS Carbonlite sukki- jakenkämallisto ovat nyt saatavilla FISCHER jälleenmyyjiltä kautta maan.

FISCHER jälleenmyyjät osoitteesta: [patrol.fi](http://patrol.fi)



**Casseli** Aidosti hyvää!

ravintola

Borupinraitti 4, 15140 Lahti | puh. 0104 225 950 | fax. 0104 225 953  
myynti@casseli.fi | [www.casseli.fi](http://www.casseli.fi)



## Lahden Hiihtoseura

Lahden Hiihtoseuran uusi toiminnanjohtaja esittäytyy

Tervehdys,

Aloitin uuden ja mielenkiintoisen tehtävän Lahden urheilukeskuksessa 1.9.2010 alkaen. Viimeiset 10 vuotta olen työskennellyt liikunnan parissa Suomen Tennisliiton toimitusjohtajana Helsingissä.



Olen Vaasasta kotoisin ja koulutukseltani olen kauppatieteiden maisteri. Olen ollut liikunnallinen koko elämäni ajan ja harrastanut useita erilajeja. Kilpaurheilumuotona on ollut tennis. Lisäksi harrastan juoksemista ja laskettelua. Ensimmäinen talvena on myös hiihto-ohjelmassani.

Henkilökohtaisesti olen iloinen, että minut valittiin toiminnanjohtajan tehtävään. Pääsen seuraamaan aitiopaikalta seuramme edustamia lajeja. Lahden Hiihtoseuralla on mahtavat perinteet kilpa- ja harrasturheilussa mm. Salpausselän kilpailut ja yhdessä Hollolan Urheilijoiden kanssa järjestettävä Finlandia hiihto ovat maailman kuulut.

Tavoitteena on, että Lahden Hiihtoseuran toiminta kehittyä entisestään. Harrastustoimintaa on kehitettävä jatkossakin niin lapsille kuin aikuisillekin. Kilpailu nuorista harrastajamäärästä on kovaa. Yksilölajien harrastajat ovat kovassa puristuksessa joukkuelajien kanssa. Mielestäni hiihdon pitäisi kuulua jokaisen suomalaisen lapsen harrastuksiin. Koti, koulu ja kaverit antavat nuorille suunnan, joka vaikuttaa pitkälle elämään. Yhteistyö eri tahojen kautta on LHS:lle ja minulle itselleni sydämen asioita. Parhaat omat lapsuusmuistoni ovat urheilun parissa - tuli sitä hankittua jokunen mitali hiihtokilpailuistakin

Ei muuta kuin monet, sauvat ja sukset esille ja ladulle!

Ystävällisin terveisin  
Mika Bono  
toiminnanjohtaja  
Lahden Hiihtoseura

Tervehdys,

Olen Hanna Hernetkoski Lahden Hiihtoseuran nuorisopäällikkö. Työt ovat käynnistyneet mukavasti ja olen innoissani tästä tehtävästä. Työ liikunnan ja urheilun parissa on kiehtovaa, koska ihmiset ovat vireitä, yritteliäitä ja valoisia.



Olen suunnitellut kaikenikäisten jäsenien yhteistä LHS:n seuratapahtumaa, joka järjestetään lauantaina 30.10 kello 12-15.00 Karpalon kentällä.

Tapahtuman tavoitteena on luoda yhteisen keijon ja mukavaa yhdessäoloa sekä seuran eri jaostojen toimintaan. Toivoisimme, että lasten vanhemmat tulisivat tutustumaan toimintaamme.

Uutena toimintana käynnistämme Hiihtoseuran puuhapaväet 3-6. luokkalaissille syyslo- malla ja joululomalla. Ohjelmassa tulee olemaan liikunnallisia harjoitteita, pelejä, leikkejä sekä mukavaa yhdessä oloa.

Säännölliseksi toiminnaksi haluamme vakiinnuttaa yläaste- ja lukioikäisten seuran jäsenten kansainväliset vaihdot. Tavoitteena ovat

kielitaidon kehittäminen, uudet kontaktit ja kulttuurin tuntemus, lajiharjoittelu eri maissa sekä itsenäistyminen. Asiasta kiinnostuneet voivat ilmoittautua minulle saadakseen lisätietoja.

Otan mielelläni vastaan uusia ideoita, aloitteita ja palautetta seuratoiminnan kehittämiseksi. Tervetuloa käymään toimistolla urheilukeskuksessa, rappu F, 2. krs. Voit myös laittaa sähköpostia tai soittaa.

Liikunnallisia hetkiä toivottaen!  
Hanna



**38. FINLANDIA-HIIHTO**

**26.-27.2.2011**

26.2.2011 Perinteinen 50 km - FIS Marathon Cup  
26.2.2011 Perinteinen 32 km  
27.2.2011 Vapaa 50 km, vapaa 20 km

	P/C 50km	P/C 32km	V/F 50km	V/F 20km
01.07. - 15.10.	60 EUR	40 EUR	60 EUR	25 EUR
16.10. - 15.12.	70 EUR	50 EUR	70 EUR	30 EUR
16.12. - 15.02.	80 EUR	60 EUR	80 EUR	35 EUR
16.02. - 27.02.	90 EUR	70 EUR	90 EUR	40 EUR

Jos hiihdät molemmat 50 km matkat, maksu on 15.12.2010 mennessä yhteensä 100 €.

**Ilmoittaudut suorittamalla maksun tilille:  
Nordea Lahti 151930-138855**

**Merkitse ilmoittautumiseen:** nimi, osoite, syntymäaika, MATKA (P tai V) ja aikataavoite. Ilmoittautuminen tulee voimaan, kun osallistumismaksu on suoritettu.

Maksamalla 16.12.2010 mennessä, voimme taata aikaisemman sijoituksesi / aikataavoitteesi mukaisen lähtöryhmän.

**JOUKOLLA FINLANDIAAN!**  
Tuo ryhmä Finlandiaan, joka 11. hiihtäjä on ilmainen! Sekä maksut että ilmoittautumiset on suoritettava yhdellä kertaa.

**Finlandia-hiihto**  
Urheilukeskus, 15110 Lahti  
puh. 03 - 816 813, fax. 03 - 751 2079  
[info@finlandiahiihto.fi](mailto:info@finlandiahiihto.fi), [www.finlandiahiihto.fi](http://www.finlandiahiihto.fi)

**Voitto**  
Ravintola Voiton  
arkilounas tarjolla  
kello 11-14 välisenä  
aikana.

Lounaslistan löydät  
[www.fazer.fi/voitto](http://www.fazer.fi/voitto)

Ravintola Voitto  
Lahden Urheilukeskus, 15110 Lahti  
Puh. (03) 783 1183, [voitto@fazer.fi](mailto:voitto@fazer.fi)







## Kausalan Yritys

### Hiihtokoulusta kilpahiihtoon

Joukkueajit kuten lentopallo ja salibandy ovat harrastajamääriltään litissä suuria. Hiihdon pariin on vuosien varrella eksynyt vain muutamia harrastajia, joiden kanssa kilpahiihdon ensiaskeleet on otettu.

Uusien lisenssihiittäjien hankinta onkin Kausalan Yrityksen seuraavien vuosien tärkein tehtävä. Sitä Yrityksessä vievät eteenpäin jo vuosia ansiokasta valmennustyötä tehneet **Jukka Eloranta** ja **Jussi Laakso**.

Hiihtokoulut ovat vetäneet Kausalan laduille mukavasti hiihtäjän alkuja, mutta numerolapun kiinnittäminen on ollut iso kynnyks. Lisenssihiittäjien vähäinen määrä on jo vuosia häirinyt yhteisharjoitusten ja leiritysten järjestelyä, kun valmennus ja huolto olisi voinut vastata useamastakin harrastajasta.

Lisääntyneen kuntohiihdon toivotaan heijastuvan myös lapsiin ja nuoriin. Keski-ikäisten hiihtoharjoituksiin Kausalan hiihtomajalle mahtuu lisää tulevia "Saarisia ja Nousiaisia". Elokuussa alkaneet harjoitukset ovat tähän mennessä keränneet vain kourallisen kilpahiihdosta kiinnostuneita, mutta toiveissa on, että syksyn mittaan yhä useampi pääsisi kokeilemaan saavarinnettä ja lyhyitä sauvakävelyvaelluksia.

#### Vilkas kilpailutalvi tulossa

Perinteikkäät Tapaninhihdot avaavat jälleen hiihtokauden litissä. Tapaninpäiväksi Kausalan hiihtomajalle odotellaan normaalia enemmän kisaajia, sillä Maakuntaviestit kisataan samoilla laduilla vain pari viikkoa myöhemmin. Viime vuoden tapaan kisakalenterissa on myös Maalishiihdot, eli kisatoiminta on Kausalassa ensi talvena vilkasta.



Thastu Iittiin



teen kauteen. Jobinposti tältä harjoituskaudelta on ollut vähäisempää kuin viime kesänä. Seuraväen toiveissa olisi jäl-

leen kymppisakkiin sijoituksia oman ikäluokan SM-laduilla ja kelpo hiihtoja aikuisten Suomen mestaruushiihdoissa.

Yrityksen hiihtokoulu alkoi osajoukkueharjoituksilla **Jussi Laakson** ja **Erkki Hyttisen** vetämänä.



### Aktiivista toimintaa ympäri vuoden

Joutsan Pommilla on pitkät perinteet sekä yleisurheilussa että hiihdossa.

Seuran nuorisotoiminta on tänä päivänä viireä ja eteenpäin suuntautuvaa. Aktiivisia nuorten ohjaajia sekä hiihtäjien vanhempia on tullut toimintaan mukaan. Hyvä yhteishenki on edesauttanut toiminnan laajentamista ja toteuttamista.

Seura on myös lisännyt taloudellista panostusta nuorten harjoitteluun. Sen seurauksena seura järjestää lumileirin hopeasompakaisille myös tänä vuonna Vuokatissa.



Pommin nuoret hiihtäjät huoltajineen vuoden 2009 ensilumen leirillä Vuokatissa

Joutsan Pommi on urheiluseura, jossa seuran toiminnasta vastaa johtokunnan alaisena hiihto- ja yleisurheilujaosto.

Vuosi 2010 on seuran 94. toimintavuosi. Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueilla siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kuntoa, kilpa- tai huippu-urheilua edellytyksensä ja tarpeidensa mukaisesti.

Seura järjestää kesällä yleisurheilu-koulua eri-ikäisille lapsille. Koko kesän on nuorten hiihtäjien ryhmä kokoontunut ryh-

mäharjoitusten merkeissä ja syksyn tullen käynnistyvät hiihdosta kiinnostuneille nuorille suunnatut hiihtokoulut.

Perinteisesti hiihtokoulu on kokoontunut keskiviikkoisin klo 17.30 alkaen uuden liikuntahallin edessä.

#### Johtokunta:

Pj. Teuvo Kuitunen, puh.050-5988978, vpj Timo Tommola, Ritva Häyri, Juhani Kuitunen, Arne Marjomaa, Juhani Virmanen, Ari Minkkinen, Jyrki Ilmonen ja Jarmo Talja

Suomen laajin valikoima osmo - tuotteita



Kausalan Tapetti ja Väri Oy  
Hallitie 3, 47400 Kausala puh. 05-3260425

## Joutsan Pommi

### Vuosi 2010 on seuran 94. toimintavuosi.

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueilla siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kuntoa, kilpa- tai huippu-urheilua edellytyksensä ja tarpeidensa mukaisesti.

Seura järjestää kesällä yleisurheilu-koulua eri-ikäisille lapsille. Koko kesän on nuorten hiihtäjien ryhmä kokoontunut ryhmäharjoit-

tusten merkeissä ja syksyn tullen käynnistyvät hiihdosta kiinnostuneille nuorille suunnatut hiihtokoulut.

Perinteisesti hiihtokoulu on kokoontunut keskiviikkoisin klo 17.30 alkaen uuden liikuntahallin edessä.

#### Piirikunnalliset hiihtokilpailut:

Pj. Juhani Virmanen, puh. 0400-342095, vpj. Tauno Häyri, siht. Riikka Talja, Juhani Kuitunen, Martti Kuitunen, Teuvo Kuitunen, Hanne Laitinen, Pirjo Lehtinen, Raimo Luhtamäki, Ari Minkkinen, Petteri Törnvall, Kimmo Siitari ja Pirjo-Liisa Räsänen

Tulevalla hiihtokaudella 2010-2011 seura järjestää perinteisesti viidet piirikunnalliset hiihtokilpailut tiistai-iltaisoin klo 18.00 alkaen sekä Joutsan Hiihdot helmikuussa.

19.2.2011 59. Joutsan Hiihdot ja 28. Jounnuhiihdot (v) su 6.3.2011 perinteinen laturetki



## Hollolan Nasta ry

Hollolan Nasta on 1965 perustettu urheiluseura.

Lajeina tällä hetkellä ovat hiihto, yleisurheilu ja veteraaniurheilu. Nuorille järjestetään talvella hiihtokoulua ja kesällä yleisurheilua koulutettujen ohjaajien johdolla. Veteraanit kunnostautuvat heittolajien ja hiihdon saralla. Seuran tavoite on liikuttaa 6 vuotiaasta aina yli 80 vuotiaaseen. Kilpailutoiminta on myös mahdollista halukkailla.

Hollolan Nastan järjestämistä kilpailuista tunnetuimmat ovat Hollolan Rullahiihdot ja Hollolan Heitot.

Hiihdon myötä Hollolan Nasta on jäsenenä Suomen Hiihtoliiton ry:ssä, Suomen Veteraaniurheiluliiton ry:ssä ja Lahden Piirin Hiihto ry:ssä. LPH:ssa Hollolan Nasta on ollut perustajajäsenenä.

#### Hiihtokoulu

Hollolan Nastan hiihtokoululla on pitkät perinteet. Se aloitti toimintansa Hollolan Heinsuolla 3.1.1985. Ensimmäisellä kerralla oli mukana 10 hiihdosta kiinnostanutta nuorta, keväällä lukumäärä oli jo tuplaantunut. Kävijämäärä on vaihdellut vuosien varrella. Hiihtokoulun toiminta jatkuu edelleen Heinsuolla torstaisin klo 18.00.

Hiihtokoulun tavoite on perhehdyttää 6-16 vuotiaat nuoret hiihdon tekniikkaan ja kiinnostamaan liikunnasta terveellisenä elämäntapana. Syksyllä ennen lumentuloa harjoitellaan hiihdon taitoja kartuttavilla harjoitteilla leikinomaisuutta unohtamatta. Harjoitteina ovat esim. pelit, leikit, rastitehtävät ja sauvakävely. Ryhmiä kootaan iän ja taitojen mukaan. Vetäjinä toimivat koulutetut ohjaajat, joiden tietotaitoa ylläpidetään ja lisätään koulutuksilla.

#### Kesäaikaan yleisurheilukoulu

Kesäkuukausina on järjestetty Kukonkoivun kentällä hyvän suosion saanut yleisurheilukoulu 6 - 16 vuotiaalle.

Kesän päätteeksi on otettu mittaa 3 otelun merkeissä ja järjestetty iloiset kesän päättäjäiset.

#### Veteraaniurheilu

Suomen Veteraaniurheiluliiton ry:n jäsenyyden myötä Hollolan Nastan jäsenillä on osallistumisoikeus SVU ry:n järjestämiin kilpailuihin kesällä ja talvella. Jäsenyys oikeuttaa myös olemaan järjestävänä seurana SVU:n kilpailuissa, joista esimerkkinä v. 2006 järjestetyt veteraanien SM-hiihdot Heinsuolla. Hollolan Nasta on järjestänyt Veteraanien kansalliset Hollolan Heitot Kukonkoivun kentällä viitteenä viime vuotena kesäkuussa.

#### KILPAILUJA

Hollolan rullahiihdot on järjestetty 17 kertaa. Ensimmäinen kilpailu oli 4.9.1994 Salpakan kaan teollisuusalueella. Kilpailukeskus oli Startex Oy:n pihalla. Sen jälkeen kilpailut on pidetty Hälvälän rullasuksiradalla. Seuraava kilpailupäivä on 21.8.2011.



Urheilukoulu tiukalla ilmeellä kohti illan koitoksia

Lisäksi Hollolan Nasta järjestää yhdessä Hollolan Urheilijoiden kanssa seurojen sarjahiihdot, joista yksi on samalla piirikunnallinen kilpailu.

Tervetuloa viihtymään NASTAAN seuraan koko perheen voimalla!

www.hollolannasta.com

Puheenjohtaja Pentti Malm

puh. 040-771 3557

pentti.malm@pp.inet.fi

Hiihtojaosto Heikki Peltola

puh. 040-502 4918

heikki.peltola@phnet.fi

Hiihtokoulun vetäjä Juha Mälikä

puh. 044-362 6137

juha.malkia@phnet.fi

Tehokas magnesiumvalmistel! Estämään kramppeja ja nopeuttamaan palautumista.

Life Hollola Kompassi Kansankatu 8 15870 HOLLOLA

www.koivistonauto.fi



### Heinolan Isku ry - Toimintaa vuodesta 1930 alkaen.

Harrastus- ja kilpatoiminta on selkeästi vilkastunut seurassa viime vuosina. Iskulla on harjoitus- ja valmennustoimintaa ohjattuna kerran viikossa elokuun puolesta välistä aina maaliskuun loppuun. Saimme näkyvyyttä menneen talven aikana uusien kilpa- ja lämmittelysujen myötä. Seuran perinteisissä oranssi-mustissa asuissa kilpailtiin kansallisella tasolla junioreissa sekä aikuisissa, veteraanien SM-kisoissa oli myös edustusta. Iskun hiihtäjä kiersi monissa massahiihtotapahtumissa. Seuralla on talvella sarjahiihtoja ja mestaruushiihdot. Hiihtovälineiden välitystä on ollut vuosittain.

Hiihtojaoston puheenjohtajana toimii Saimi Kivilahti, Hiihtoharjoitusvastaavat Pirjo Peltomaa, 0400-660304 sekä Pirjo Nieminen, 050-3015784. Hiihtoharjoitukset ovat maanantaisin klo 18.00-19.30. Tiedot harjoituspaikoista, ym. informaatio Iskun hiihtojaoston kotisivulta.

Kierrättämällä vähennät merkittävästi jätteen syntyä, säästät luontoa ja energiaa.

Ota selvää: [www.kuusakoski.fi](http://www.kuusakoski.fi) tai soita 0800 30880

Onko jälkee vai ei?

Kalevalainen jäsenkorjaus - kehon mobiilisuunta anatomian opein

Hoido käsittää kaikki liikeratoihin vaikuttavat anatomiset osa-alueet alkaen jaloista päätyn päähän. Siinä vapautetaan lihakset, sidekudokset, kudokset ja verenkierto sekä hermotointi luonnolliseen tilaan, jossa puolustukselle ei ole tarvetta.

Jaakko Juden  
Puolukkatie 3 B20  
18200 Heinola  
GSM: 040 571 2126  
[jaakko.juden@gmail.com](mailto:jaakko.juden@gmail.com)



Marko Lahtinen  
Kuokkatie 7  
16300 Orimattila  
GSM: 050 361 9676

Riitta Tegelberg  
Tampplahdenkatu 9 E57  
18150 Heinola  
GSM: 044 355 8683

S-SK  
AUTOMAATIO  
Sähkö-Saarnikannas Oy





## Menestystä ladulla ja ohjaustehtävissä

Hollolan Urheilijoiden Petteri Vaherkoski ja Jari Huhta hiihtävät molemmat ensi talvena toista vuotta 20-vuotiaiden sarjassa. Oman kilpahiitoharjoittelun lisäksi he ovat ehtineet ohjata myös nuorempia hiihtäjälupauksia. Petteri ja Jari pitävät tärkeänä sitä, että voivat antaa hyvän esimerkin ohjaajana nuoremmilleen.

Petteri suorittaa parhailaan asevelvollisuuttaan Hennalan Urheilukoulussa. Tulevaan hiihtokautteen valmistautuminen on ollut hie-man erilainen kuin edellisinä vuosina. Pääasiallisesti Petteri kuitenkin pitää Urheilukoulua hyvänä paikkana kilpaurheilijalle. Käytännössä siellä saa keskittyä pelkästään urheiluun. Määrällisesti harjoittelussa kannattaa kuitenkin himmasta hieman, kun varusmiespalveluskin kuormittaa omalta osaltaan, toteaa Petteri.

Petterin parhaita saavutuksia ovat henkilökohtainen SM-pronssi vuonna 2009 ja viestihiihdossa SM-kullat vuosina 2009 ja 2010. Ensi talvena omissa SM-hiihdoissa on tavoitteena palkintopallipaikka. Petteri luottaa hollolalaisiin

kilpailun järjestäjiin. - Hollolan SM-hiihdot tulevat olemaan parhaimmat, toimivimmat ja näkyvimät kilpailut ensi kaudella, hehkuttaa Petteri. Kilpailijalla on omissa SM-hiihdoissa kotilatu. Jokaiseen mutkaankin voi valmistautua harjoittelemalla sitä useaan otteeseen. - Myös tuttuja ihmisiä edessä hiihtäminen vaikuttaa suoritukseen positiivisesti, kertoo Petteri.

Jari käy Salpausselän Urheilukouluksi. Hänen tavoitteenaan on saada ylioppilastutkintotodistus joulukuun kätte. Petteriin mukaan hiihtoharrastuksesta voi saada muutakin kuin mitaleja. - Ainahan se menestys lämmittää, mutta myös hiihdon parista saatujen kaverien kanssa pidetyt leirit ovat olleet mahtavia reissuja, sanoo Jari.

Jari on valmistautunut omiin Hollolan SM-hiihtoihin kovalla harjoittelulla. Odotukset tulevalle kaudelle ovat

korkeat ja etenkin tammikuussa Hollolassa pitäisi "lankun" liikahtaa. - Kilpalatu näkyy kotipihalta ja jokainen mäki on tuoreessa muistissa takaraivossa. Eikä tarvitse matkustaa kovin kauas kisoihin. En sitten tiedä, onko se tulosten kannalta hyvä vai huono asia, miettii Jari.

Petteri on ohjannut Hollolan Urheilijoiden 7-10-vuotiaita ja hopeasompaikäisiä nuoria hiihtäjiä. Jari on ollut ohjaajana 7-10-vuotiailla hiihtokoululaisilla. Petteri ja Jariin mukaan haastavaa on saada nuoret kuuntelemaan ohjeita sekä suunnitella innostava ja kannustava harjoitus. Onnistuneesta ohjauksesta voi saada uusia ajatuksia omaan harjoitteluun ja paljon positiivisia kokemuksia. - Erittäin palkitseva hetki oli, kun eräs nuori tuli harjoituksen jälkeen sanomaan, että oli tosi mukava tänään, kertoo Jari. Myös Petteri kannustaa nuoria urheilijoita ohjaamaan omia taitojaan ja tietojansa tulokkaille.

Heidi Passila



Useimmin käyneet hiihtokouluiset palkittiin hiihtokoulun päätöstilaisuudessa 2010.

# HENTEC

Haga Engineering Technology



- KUNTOSALI
- SOLARIUM
- HIERONTA

Maken Fitness Center Oy  
Vesijärvenkatu 29 B, Lahti  
p. 03-751 3003  
[www.makenfitnesscenter.fi](http://www.makenfitnesscenter.fi)

## Termisen ruiskutuksen huippuosaja

- HVOF-pinnoitukset
- SmartArc valokaari-pinnoitukset
- Sulautuspinnoinnukset
- Aytinpinnoinnukset

Käytössämme on teknisesti korkealaatuiset pinnoinnustekniikat robottivarustuksella.

Lisäksi kauttamme:

- Dynaaminen tasapainotus
- Niveleakseloiden huuhtelu
- Korjauskoneistukset
- Arc-keraamikkomposiittipinnoitukset
- Kovametallituotteet

**KUOPIO KONEPAJA OY**  
Ikkoniemenkatu 21, 70500 KUOPIO  
Puh. (017) 369 0000 • fax (017) 369 0001  
sähköposti: [kkp@kuopionkonepaja.fi](mailto:kkp@kuopionkonepaja.fi)  
[www.kuopionkonepaja.fi](http://www.kuopionkonepaja.fi)



## Hiihtokoulussa liikuntaa lasten ehdoilla

Jälleen viime viikolla alkoi seuramme lasten hiihtokoulu ja osanottomäärä oli taas hieno katseltavaa.

Noin 60 5-11-vuotiaista lasta odotti vanhempensa kanssa ilmoittautumisvuoroa sekä ensimmäistä hiihtokoulukertaa. Ohjelmassa olivat tutustumista pelien ja leikkien muodossa.

Viimeisin parin vuoden aikana on paljon puhuttu lasten liikkumisesta sekä siitä millaista sen pitäisi olla. Parin viikon takaisena valmentajakoulutusjakosella kävimme läpi Kanadan toimintamallia urheilun ja liikunnan suhteen, tätä mallia kun ollaan kuulemma muutaman vuoden aikana tuomassa Suomeen. Esitelmässä ei sinänsä ollut mitään uutta, mutta ainakin minua valmentajana ja ohjaajana pisti silmään ensimmäiseksi se, että liikunnan pitäisi olla hauskaa mahdollisimman pitkään. Samalla tuli tunne, että olemme näin onnistuneet tekemään hiihtokouluksamme. Paljon leikkejä, pelejä, eri lajeja sekä hauskaa yhdessäoloa on hiihtokoulumme yksi tärkeimmistä asioista. Ja jokainen voikin sen nähdä Heinsuolla tiistai-iltaisin.

Vanhemmille tämä tarkoittaa sitä, että lasten pitäisi antaa liikkuu, leikkiä ja pelata juuri niin kuin hän itse haluaa. Ilman suuria tavoitteita

voitosta ja kilpailuista, osallistuminen itsessään on tärkeämpää. Pyrimme järjestämään mahdollisimman paljon hauskoja elämyksiä hiihdon ja liikunnan parissa lapsille hiihtokouluksamme.

Tämä talvi tulee toivottavasti olemaan yhtä hyvä kuin viime talvi. Lunta ja pakkasta sopivasti, jotta hiihtämään pääsee jo joulukuussa, siihen saakka liikutaan eri lajin parissa.

Lumitilannetta ja hiihtämään pääsyä helpottavat kolme lumitykkiä, joiden avulla pyrimme saamaan ladut kuntoon viimeistään tammikuun alkuun mennessä. Tämän jälkeen kaikki lapset, nuoret ja heidän vanhempansa pääsevät tutustumaan hiihdon saloihin. Talvella tullaankin taas järjestämään myös aikuisten tekniikkakoulu, jossa käydään läpi sekä vapaan että perinteisen hiihdon tekniikat ja aikuiset saavat sieltä hyviä vihjeitä, joilla parantaa omaa tekniikkaa sekä tehdä hiihdosta nauttavamman kokemuksen. Halutessaan voi kysellä myös yrityksille tekniikkakouluja.

Seurassamme järjestetään myös hopeasompaikäisille harjoituksia. Parikymmentä nuorta 12-15-vuotiaista hiihtäjän

alkua kokoontuu neljä kertaa viikossa taas tänäkin vuonna harjoituksiin. Ryhmä on sekoitus Hollolan Urheilijoiden sekä Lahden hiihtoseuran nuoria, kuten viime vuonnakin. Monipuolisuus näkyy myös nuorten ohjelmassa ja kesän aikana on harjoiteltu lähinnä nuorten herkkyyksien mukaan eli harjoitukset ovat sisältäneet paljon nopeutta, kimmoisuutta ja lihaskestävyyttä. Syksyn edetessä harjoittelu muuttuu enemmän lajiharjoitteluksi. Hiihtämään kun oppii kuitenkin parhaiten hiihtämällä vaikka oheisharjoitteet ovatkin tärkeitä. Rullahiihdossa panostetaan nuorilla vielä tekniikkaan ja monen suosiossa olevassa saavarinteessä haetaan tarvittavia tehoja talven kilpailuihin.

Hollolan ja Lahden maastot ovat todella mahtavat nuorten harjoitteluun. Messilän saavarinne taitaa olla niin monen nuoren kuin vähän varttuneemmankin hiihtäjän suosikkiharjoitteita.

Tervetuloa nauttimaan liikunnan ja hiihdon riemuista Hollolaan!

Henna Sivenius



Topi Taimisto, Verner Suhonen ja Frans Vainikka voittivat viestihiihdossa pronssia M14-sarjassa Hopeasomman loppukilpailussa Helsingissä 2010.

## Hollolassa kilpaillaan nuorten SM-hiihdot

Hollolan Urheilijat -46 hiihtojaosto on saanut järjestettäväkseen nuorten SM-hiihdot 2011.

Suomen parhaimmat 17-23-vuotiaat hiihtäjät kilpailevat Suomen mestaruusmitaleista 8.-9.1.2011 Hollolassa, Heinsuon Urheilukeskuksessa. Lauantaina kilpailuohjelmassa on naiset 17, 18, 20 ja 23 sarjoissa vapaalla hiihtotavalla 5 km ja miehillä vastaavissa sarjoissa vapaalla 10 km. Sunnuntaina samoissa sarjoissa hiihdetään perinteisellä hiihtotavalla naisten 10 km:n ja miesten 15 km:n mestaruuksista.

Hollolan Urheilijat -46 on järjestänyt edellisen keran vuonna 2002 nuorten SM-hiihdot Hollolassa. Hollolassa on hiihdetty myös valtakunnallinen Hopeasomman loppukilpailu vuonna 1996. - Hollolan Urheilijoiden toimitsijaporukka on kokenut kilpailujen järjestäjä, toteaa SM-hiihtojen järjestelytoimikunnan puheenjohtaja Henri Rauhamäki. - Kilpailujen suunnittelu vaatii paljon aktiivisia toimijoita ja työ on aloitettava hyvissä ajoin ennen h-hetkeä, jatkaa Rauhamäki. Töitä on pyrytty jakamaan useille henkilöille huomioiden yksilölliset vahvuudet. Myös kilpailupäiviksi tarvitaan talkoolaisia,

jotta voidaan järjestää hyvin onnistuneet SM-hiihdot.

Kilpailunjohtaja Jukka Lehtisen mukaan suurimaksi haasteeksi muodostuu kilpailujen ajankohta. - Tammikuun alussa voi lumitilanne olla huono tai pakkaset saattavat kiusata kilpailun järjestämistä, sanoo Lehtinen. Hollolan Urheilijoiden järjestelytoimikunta aikookin varmistaa lumitilanteen aloittamalla lumen teon heti, kun pakkasta on riittävästi. Yhteistyökumppanien ansiosta käytössä ovat oman lumitykin lisäksi kaksi lainattua tykkiä. Myös lumen levitys latupohjalle vaatii paljon talkootyötä.

Kilpailuihin odotetaan molemmille päiville noin 700

SM-kulta

hiihtäjää huoltajineen. Suuri kilpailijamäärä vaatii toimivan stadionalueen ja kestävä latupohjan. Järjestelyissä on huomioitava myös huoltajat ja katsojat, jotta kilpailut sujuvat ongelmitta. NykYTEknologia mahdollistaa onneksi nopean ja helposti saavutettavan tiedottamisen Internetin välityksellä. Samalla se tietenkin tuo oman haasteensa viestintään. - Kilpailun järjestelyjen etenemistä voi seurata seuran verkkosivuilta osoitteesta [www.hollolanurheilijat.com](http://www.hollolanurheilijat.com), mainostaa Rauhamäki.

Tervetuloa Hollolaan SM-hiihtoihin tammikuussa 2011!



Hollolan Urheilijoiden nuoria perinteisellä ensilumen leirillä Levillä marraskuussa 2009.

# KAUKOKIITO

Hollolan Urheilijat -46  
**Nuorten SM-hiihdot**  
8.-9.1.2011 Hollola





## Hiihtoharrastuksen tulevaisuus pienillä paikkakunnilla haasteiden edessä

Hartolassa hiihtokausi on alkamassa pienten kysymysmerkkien sävyttämänä.

Aktiivisten hiihtäjien ja toimijoiden määrä on vuosien saatossa yhä vaan pienentynyt ja tällä hetkellä tätä kirjoittaessa ei ole selvillä vielä kuinka monta hiihtäjää Hartolan Voimaa tulevalla kaudella edustaa piiri tai kansallisella tasolla. Kaikki viime kaudella seuran väreissä esiintyneet hiihtäjät eivät vielä itsekkään tiedä kuinka aikovat tulevalla kaudella kilpailla ja kaikkien suunnitelmia ei ole vielä ehditty edes kyselläkään. Tämä lienee monen pienen seuran tilanne näin alkusyksystä ihan valtakunnan tasollakin.

Yksi syy hiihtäjien määrän vähenemiseen ja sitä kautta myös muiden aktiivisten toimijoiden määrän alenemiseen on nuorten ikäluokkien pieneminen varsinkin pienillä paikkakunnilla, jollaiseksi Hartolakin voidaan lukea. Ei tarvitse mennä kuin kymmenen vuotta taaksepäin niin Hartolassa koulua aloittavien ikäluokissa oli 50-70 lasta, nyt ollaan tilanteessa, jossa koulun aloittavien ikäluokan koko on luokkaa 30 +/- jotain ja ennusteen mukaan se ei ainaakaan tule kasvamaan. Samoin on osittain käynyt urheilun yleisen suosion kanssa nuorten keskuudessa. Kymmenen vuotta sitten ikäluokasta osallistui urheiluharrastukseen seuratasolla jossain muodossa jopa yli puolet, nyt ehkä vain kolmannes. Hiihdon urheilulajiksi valittiin kymmenen vuotta sitten parhaimmassa ikäluokassa reilu kymmenen nuorta, nyt vain ani harva.

Toinen syy mikä tähän kehitykseen on johtanut johtuu varmaan osin myös koulun liikuntatuntien määrän vähenemisestä ja siitä, että oppilaalla on aina jokin muukin vaihtoehto liikuntatunnille kuin hiihtäminen, voi mennä kävelemään, luistelemaan, punttisalille jne. Silloin muinoin kun allekirjoittanut koulua kävi ei juuri kukaan uskaltanut jättää suksia kotiin jos opettaja oli edellisellä liikuntatunnilla sanonut, että seuraavalla kerralla hiihdetään. Ainoa asia mikä pelasti tilanne näin alkusyksystä ihan valtakunnan tasollakin.

mahti kerralla dopingsotkuihin ja kesti melkein kymmenen vuotta saada uusia kansainvälisesti menestyviä idoleita nuorille hiihtäjien alueille. Julkisuuskuvasta ja myös edellä mainituista syistä johtuen hiihtoa ei ole koettu kovinkaan houkuttelevana lajina urheiluharrastuksen aloittamiseen ja näin ollen myös kilpailutoimintaan osallistuvien nuorten hiihtäjien määrä on monin paikoin laskenut lähes olemattomiin. Tämän seurauksena ne muutamat harvatkin, jotka lajin ovat löytäneet turhautuvat siihen, että varsinkin seura tai jopa piirin tasolla kilpailtaessa oman sarjaan ei osallistu läheskään aina edes toista urheilijaa, jota vastaan voisi mitellä paremmuuttaan. Yksinänsä vastaan kilpailminen kun ei pidemmän päälle ole kovinkaan motivoivaa ja väistämättä sillä on vaikutusta myös tuloskehitykseen, joka yleensä jää jälkeen valtakunnan tasosta, mikä taasen pienentää urheilijan motivaatiota osallistua kansallisen tason kilpailuihin.

Neljäs syy on ollut varsinkin viime kausina se, että sääolosuhteet ovat usein kiusanneet hiihdon harrastajia täällä eteläisessä Suomessa. Milloin on ollut pulaa taivaalta sataneesta lumesta tai jos sitä on saatu riittävästi niin sitten on kiusannut liika kylmyys. Jopa kilpailuita on seurauksena jouduttu siirtämään tai jopa kokonaan perumaan ja tämä ei tietenkään ole kovin hyvää mainosta lajin imagolle. Lumi-ongelmaan on tietysti olemas-



Hartolan Voiman hiihtäjät kauden päätöstilaisuudessa keväällä 2009

sa jo teknisiä ratkaisuja, joilla siitä ongelmasta päästään eroon, mutta niitäkään ei ole kaikkialla mahdollista käyttää, koska laitteistot ja niiden käyttökustannukset nielevät rahaa, jota kunnilla on tunnetusti vähän käytettävissä.

Mistä sitten apua tämän kehityksen torjuntaan ja hiihtoharrastuksen nostamiseksi, myös kilpailulajina, uudelleen suosiksi nuorten keskuudessa. Mielestäni ensimmäinen lähtökohta on se, että hiihto saadaan kouluissa uudelleen sellaiseksi urheilulajiksi, johon kaikkien oppilaiden on liikuntatunneilla osallistuttava. Toinen asia on hiihtourheilun suorituspaikkojen kehittämisen kaikille lajin harrastajille sopiviksi ja niin, että lajia

voidaan harrastaa talvikautena myös muutenkin kuin vain luonnon lumen aikaan. Kolmas asia on lajin imagon nostaminen sellaiseksi, että se houkuttaa nuoria samalla tavoin kuin monet joukkuelajit nykyään.

Alueellinen ja seudullinen yhteistoiminta on varmaan yksi tekijä, jolla saadaan lajia kehitettyä siihen suuntaan, että se houkuttelee myös uusia nuoria hiihdon pariin. Hartolan, Sysmän ja Joutsan alueella on ollut jo vuosia käytössä piirikunnallisissa kilpailuissa systeemi, jossa ko. seurojen hiihtäjät voivat osallistua myös toisen seuran järjestämiin piirikunnallisiin kilpailuihin samoin periaattein kuin oman seurankin kilpailuihin.

Jouko Lehtinen  
Hartolan Voima  
hiihtojaoston pj.



**AUTOASI**

- Webasto-/Eber-lämmittien huolto + asennus
- Määräaikaishuollot
- Sähkötyöt
- Ilmastointihuollot
- Sijais-/vuokra-auto-palvelu

**Autoasi-korjaamo T&P Lahti**

Visankuja 2, 19600 Hartola  
p. (03) 716 2338, 0440 939 604

041 532 7014 taistolahti@suomi24.fi www.autoasi.net

**Teiden ja piha-alueiden lumen auraus, hiekoitus ja polanteenpoisto**

**Teiden lanaukset ja tienvarsien niitot**

**Nurmikonleikkaukset**

**Ulkomaalaukset**

**Kattojen pesut, pinnoitukset ja katteiden vaihdot**

**Sadevesijärjestelmien asennukset, puhdistukset ja korjaukset**

**TIE- JA KIINTEISTÖHUOLTO**

**JOUKO LEHTINEN**

Ilokankaantie 256, 19540 Koitti  
040 579 1157, jouko.lehtinen@phnet.fi



## Hartolan Voiman hiihtokoulu 2010-2011

Talvi lähestyy ja pikkujoulua alkaa mieli tehdä suksille. Marraskuussa alkavassa hiihtokoulussa toivottavasti päästään jo hiihtämään luonnonlumille.

Sitä ennen kuitenkin suunnitelmassa on mennä muutama kerta maan alle eli Leppävirran Kymppi Areenalle hiihtämään varmoissa lumiolosuhteissa. Leppävirralta on hyvät kokemukset vuosien takaa ja silloisista junioreista osa on kasvanut jatkamaan vakavampaa valmentautumista omatoimisesti tai valmennusryhmissä, osa hiihtää ja liikkuu omaksi ilokseen. Miten tähän elämän varrelle lienee jäänyt meille kaikille.

Vaikka tuota lunta ei taivaalta tulisikaan, sauvojen kanssa kävellään, juostaan, loikitaan ja tehdään tekniikkaym. harjoituksia niin kauan kuin tossun alla pitoa riittää. Näin herätellään lihasmuistia jälleen hiihtoasetuksiin. Ja pakkasien myötä lumitykit varmaankin surraa ympäri Etelä-Suomea. Lähimpänä meitä Pertunmaan Kuortissa on erinomaiset baanat ja tykityskalustoa, kunhan vain kelit natsaa, jotta saadaan valkoista luistoa suksien alle. Joka tapauksessa Kuortin Tykkilumilataa aiomme hyödyntää,

vaikka omillakin laduilla päästäisiin ajoissa lumille, vaihtelu virkistää.

"Hiihtäjät tehdään kesällä", vanha viidakon sananlasku, pitää hyvin paikkansa. Nuoremmille harrastajille tämä tarkoittaa monipuolista liikuntaa: yleisurheilua, pyöräilyä, uintia, pelejä jne.. Kesällä on mukava harrastaa vuodenaikaan sopivia lajeja ja palata taas hiihtoharrastuksen pariin syksyllä. On muuten hämmästyttävää miten hyvin edellistalven opit säilyvät selkäytimessä ja jopa kehittyvät kesän aikana, vaikka lajiharjoittelua ei tehtäisikään. Puhumattakaan fyysisen puolen kehittymisestä.

MINKÄ NUORENA OPPII SEN VANHANA TAITAA.  
JarSki

## Havon hiihtokoulun aikataulu kaudella 2010-2011

Hiihtokoulu pidetään syyskaudella torstaisin 4.11.2010 - 16.12.2010 klo 18.00-19.00 liikuntamajalla ja kevätkaudella torstaisin 13.1.2011 - 24.2.2011 klo 18.00-19.00 liikuntamajalla.

Lisäksi on tarkoitus hyödyntää alueen tykkilumilataja kelien salliessa, tarkemmin asiasta hiihtokoulussa ja kotisivuilta www.hartolanvoima.fi

Hiihtoleirit Leppävirralla lokakuun viimeinen viikonloppu ja marraskuun kolmas viikonvaihe. Tarkempi aikataulu ja ilmoittautumiset Jarmolle

# KHPRINT

HIGH-QUALITY SCREEN PRINTING

Suomen johtava paitapaino

www.khprint.fi

KH-Print Oy Peltotie 6 19600 Hartola



### Tapahtumakalenteri:

Hiihtokoulu alkaa marraskuun alussa ja pidetään keskiviikkoisin 18-19 liikuntamajalla

Hiihtoleirit 2kpl Leppävirralla loka-marraskuussa, aikataulu Jarmolta

Kauden kilpailut Hartolassa

29.1.2011	Kans. Hartolan hiihdot P
16.2.2011	piirikunnalliset hiihdot (P)
9.3.2011	Osmo -olympialaiset (Säästöpankki) (V)
16.3.2011	piirikunnalliset hiihdot (V)

PELTONEN

PASSION FOR XC-SKIING

SUPRA-X INFRA-X HUIPPUKEVYET KISASUKSET

SUPRA-X LW INFRA-X LW TINKIMÄTTÖMÄT JUNIORISUKSET

Tutustu uuteen 2011 mallistoomme: [www.hiihto.fi](http://www.hiihto.fi) tai [www.peltonenski.fi](http://www.peltonenski.fi)



The King of Ski Wares

REX -SUKSIVOITEET TOIMIVAT MYÖS HUIPPUJEN SUKSISSA

Hartolalaiset Rex-voiteet jatkavat tulevana talvena maailmancupin valloitusta sekä maasto- että ampumahiihdossa. Viime kaudella saadun positiivisen palautteen innoittamana Rexin huoltotiimi kiertää yhteistyössä Peltosen suksitehtaan kanssa suurimman osan maailmancupin kilpailuista sekä arvokisat. Rexillä on yhteistyösopimus mm. Suomen, Norjan, Ruotsin ja Slovenian maajoukkueiden kanssa ja yksittäisistä urheilijoista Rex sponsoroii mm. Petra Majdicia, Riitta-Liisa Roposta, Christian De Lorenzia ja Ville Nousiaista.

WWW.REX.FI

SUKSITARPEISSASI

- ÄLÄ LUOTA TUURIIN -  
OTA YHTEYS AMMATTILAISEEN

KIURU SPORT

Keskustie 52, 19600 HARTOLA  
Esa Kiuru 040 157 7660





## Asikkalan raikas

### Asikkalan Raikas yksi maamme vanhimmista toimivista urheiluseuroista

Asikkalan Raikkaan perustamisesta tulee kuluneeksi 100 vuotta tänä vuonna.

100-vuotisen tarinan historiikki julkaistiin alkuvuodesta, ja sitä on myynissä seuran johdon kautta. Satavuotisen taipaleen juhlinta huipentuu marraskuussa pidettävään juhlaan Asikkalassa. Muutos, joka vuosisadan aikana on tapahtunut, on ollut muuttava. Etäisyydet ja toimintaympäristöt ovat laajentuneet maailman laajuiseksi. Vuosisadan alussa, kun pidettiin kyläkilpailuja ja kyljen välisiä kilpailuja osallistujat olivat läheltä ja kaikki tahtoivat osallistua kilpailuihin, ja myös toimia erilaisten tapahtumien järjestäjinä. Eri lajien harjoittelu oli yhtä kuin siirtymistä paikasta toiseen; kouluun, kauppaan, kyläilemään ja leikkimään suksilla. Hiihtokoulujen ja -kilpailujen vaatimukset ovat nousseet huikaksi. On suksia ja varusteita, voiteita, rullasukkia, erilaisia hiihdon tyyliä ja tapoja.

Kaikkein haastavimpana on seurassa saada henkilöitä hiihtoharrastuksen pariin ja erityisesti vetäjiksi. Hiihdon harrastamiselle tuntuu kuitenkin olevan tilaus, jonka seurajen aktiivien tulisi mahdollistaa. Hiihtourien ja latuverkostojen ylläpito nykyisten vaatimusten mukaisesti laturikonineen vaatii suuren panostuksen, joka ei jokaisessa kunnassa ole itsestään selvyyttä. Meillä Asikkalassa latuverkosto on kutakuinkin riittävä,

tarvitaan ainoastaan aktiivisuutta ja yhteistoimintaa, jotta saadaan pidettyä hiihtoladut kunnossa nopeasti muuttuvien sääolosuhteiden vuoksi. Talvikausi 2009-2010 oli lumitilanteeltaan loistava aivan eteläisintä Suomea myöten. Tulevalle kaudelle toivotaan aivan samanlaisia olosuhteita ja lumisateita sopivasti. Edellä kuvatut olosuhteet ovat parasta mainosta hiihdolle niin kuntoilu kuin kilpailu mielessä.

Asikkalan Raikas järjestää kautena 2010-2011 hiihtokoulun ja tekniikkaharjoitukset tapahtumien järjestäjinä. Eri lajien harjoittelu oli yhtä kuin siirtymistä paikasta toiseen; kouluun, kauppaan, kyläilemään ja leikkimään suksilla. Hiihtokoulujen ja -kilpailujen vaatimukset ovat nousseet huikaksi. On suksia ja varusteita, voiteita, rullasukkia, erilaisia hiihdon tyyliä ja tapoja.

Joulu-tammikuun vaihteessa järjestetään Aikuisten Hiihtämässä –tapahtuma. Samassa yhteydessä annetaan opastusta suksien voiteluun ja hiihtovarusteiden valintaan. Tapahtumasta ilmoitetaan tarkemmin Asikkalan Raikkaan hiihtojaosto nettisivuilla.

Hiihdon seuravalmentajien koulutukseen osallistuu syksyn ja talven aikana 2 henkilöä. Mikäli olet kiinnostunut ohjaamisesta ja kenties koulutautumaan ohjaajaksi Aikuisia rohkaistaan



M12 sarjan aluemestaruuspronssia ja piirin mestaruus Nikulle, Jonille ja Eetulle.



osa yhteyttä rohkeasti seuran yhteishenkilöihin. Edellisen kauden menestyvät on kuvattuna tällä sivulla ja heidän seurakseen toivotaan uusia harrastajia. Positiivisinta on heidän innokas suhtautumisensa hiihtoon ja sitä kautta myös muihin lajeihin. Sinun ei kuitenkaan tarvitse olla halukas kilpailemaan, vaan osallistuminen ja reipas liikunta hiihtäen antaa sinulle hyvän mielen sekä ylläpitää hyvää fyysistä kuntoa.

osallistumaan hiihtotekniikka harjoituksiin ja saada sitä kautta hiihdon ilo, kun hallitsee hiihdon nykyaikaisilla välineillä. Kerran hankitut hyvät välineet ovat pitkäikäiset ja antavat parhaan hiihtonautinnon niin kuntoilijalle kuin kilpailijallekin.

Hiihtojaoston puheenjohtaja  
Jukka Lehtinen

#### Yhteystiedot;

Jukka Lehtinen, hiihtojaoston puheenjohtaja, valmennus  
jukka.lehtinen@asikkalanraikas.net  
gsm. 050 5546488

Erkki Härkönen, valmennus  
erkki.harkonen@asikkalanraikas.net

Tuija Lindroth, sihteeri  
tuija.lindroth@asikkalanraikas.net

#### Tulevana hiihtokautena Asikkalan Raikas on mukana järjestämässä seuraavia tapahtumia:

- hiihtokoulu alkaa keskiviikkona 3.11. klo 18.30 sauharajoituksilla. Kokoontuminen urheilusaunalla liikuntahallin vieressä. Kaikki uudet ja vanhat hiihdosta kiinnostuneet ovat tervetulleita.
- sarjahiihdot alkavat myöhemmin ilmoitettavana ajankohdantana
- markkinahiihto urheilukeskuksessa ja kylillä helmikuun toisena sunnuntaina
- kunnanmestaruuskisat
- aikuisten hiihtokoulu

Lisätietoja hiihto.asikkalanraikas.net

Tervetuloa mukaan toimintaan!

**SÄHKÖASENNUKSET**

- Sähköasennukset
- Suunnitelmat • ATK-verkot
- Hälytin- ja valvontalaitteet

Jarmo Savolainen  
0400 619 041  
Markus Romppainen  
0400 506 743  
www.mismo.fi

Tilausajot meiltä toille.

**MOBUSky**

www.mobus.fi

Matti Ojala  
0400 848 238

Puolukkapolku 2  
17200 VÄÄKSY  
Fax (03) 766 1910  
mobus@phnet.fi

### Oikea ruoka on suorituksen avainsana

Superfoodit ovat terveellisimpiä ruoka-aineita, mitä maailmasta löytyy. Niitä lisäämällä parannat elimistösi toimintaa.

- Maca-jauhe
- Gojimarjat
- Kaakaonibsit
- Kylmäpuristettu kookosöljy
- Spirulina

Lisätietoja: <http://foodit.fi/>



### LAHDEN OVITEKNIKKAY

- Teräsovet ja -rakenteet
- Oviautomatiikka •
- KONE -nosto-ovet •

VALMISTUS, MYNTI,  
HUOLTO JA ASENNUS

0400 351 263

FAX/PUH. (03) 751 7921

OVITEKNIKKAY@PHNET.FI  
ENSIMMÄINENKATU 17, 15610 LAHTI



www.myrskylanmyrsky.fi/?cat=24

## Myrskylän Myrsky



Tulevaisuuden mestari

### Hiihtämisen ilo tuo nuoret ja vanhat Kiparkattiin

Myrskylän Myrsky on lähes 90-vuotias perinteikäs urheilun yleisseura, jonka tärkeimmät lajit ovat nykyään hiihto ja yleisurheilu.



Palkittuja hiihtäjiä kauden 2009-2010 päätöstilaisuudessa Kiparkattissa.

Myrskystä on harrastettu myös mm. pyöräilyä, painia ja mäkihyppyä. Myrskylässä on aikojen kuluessa ollut muutamia pienehköjä hyppymäkiä, mm. Kiparkattissa, Laivakuopalla ja Hevonjoalla. Kun näistä ei parhaimmillaankaan päästy 30 metriä pitemmälle, ei harrastus

pitemmän päälle ottanut tuulta ja 60-luvun alussa harrastus sammui kokonaan.

Myrskyn hiihdon nousukausi koettiin 1980-luvulla, jolloin aloitettiin myös Kiparkatti-hiihtojen järjestäminen. Seuran tähänastisista hiihtäjistä ehkä maineikkain on Eija

Penttilä. Hän hiihti ensin 1980 SM-pronssia naisten 20:llä kilometrillä. 1982, -83 ja -84 hän oli jälleen SM-pronssilla matkana tällä kertaa 10 kilometriä. 1983 naisten viestijoukkue Marjut Vihtonen, Anne Huovilainen, Eija Penttilä olivat SM-hopealla Liedossa.

Viime vuosina lumitilanne on pitkälti ratkaissut hiihtojaoston toiminnan määrän. On ollut sellaisiakin talvia, jolloin on pystytty pitämään vain yhden sarjahiihdot ja perinteiset Kiparkatti-hiihdotkin on pitänyt perua lumen puutteen vuoksi. Kaudella 2009-2010 lunta riitti huhtikuulle asti, ja se näkyi myös toiminnan määrässä. Kauden aikana järjestettiin seitsemät sarjakisat, yhden piirikunnalliset iltahiihdot, Myrskyn tukijan sponsorioimat Osmo-hiihdot, Kiparkatti-hiihdot ja osallistuimme talviriehan

järjestämiseen. Eikä sovi unohtaa seurattelu Ahjo-Lukko-Myrsky, jonka voitti Myrsky, sekä miehet että naiset.

Edellistalvisten hyvien kokemusten ja suuren suosion myötä järjestettiin Kiparkattissa koulujen talviloman aikaan jälleen hiihtokoulu, jota veti Niina Viljanieni, apuohjaajina olivat Heli Viljanieni ja Peter Blomqvist. 25 lasta, mukana taisi olla muutama aikuinenkin, oppi, miten päästä suksilla eteenpäin vapaalla ja perinteisellä tyylillä.

Kiparkattissa on 1, 2 ja 3 km valaistut ja kilpailuissa hyvin yleisöystävälliset ladut. Jo hyvissä ajoin ennen hiihtokautta Kiparkatin ympäristön metsää harvennettiin, enää ei tarvitse hiihtää umpimetsässä, vaan ladut kulkevat nyt valoisassa ja avarassa maastossa

Myrskyn hiihtojaoston yhteystiedot:  
Ari Viljanieni, pj, Rihipolku 3, 07600 Myrskylä  
p. 040 552 4608  
ari.viljanieni@pp.inet.fi

Tule mukaan seuratoimintaan!

Se on kivaa ja virkistävää toimintaa niin henkisesti kuin fyysisesti. Yhteishenkilöiden nimet löydät Myrskyn nettisivulta [www.myrskylanmyrsky.fi](http://www.myrskylanmyrsky.fi).

maimamaa komistaen. Myrskyn hiihtojaosto on myös huolehtinut kunnan latuverkon kunnossapidosta.

Orimattilan Jymyn hiihtojaoston kanssa aloitettiin yhteistyö. Sarjahiihtoja järjestettiin ensimmäistä kertaa yhteistoimin (2 kisaa Olassa ja 2 kisaa Myrskylässä). Orimattilaisia hiihtäjiä osallistui meidän sarjahiihtoihin ja jokunen myrskyläläinen nuori hiihtäjä osallistui Jymyn sarjahiihtoihin. Suksien voiteluista järjestettiin yhteistyönä Kiparkatin hiihtomajalla 27.1.

Toimitsijoiden ja tulospalvelun olosuhteet paranivat huomattavasti viime talvena, kun hiihtojaoston alkerat talkoolaiset rakensivat siirrettävän ja lämmitettävän, sähköistetyt kopit. Se loi hyvät olosuhteet kisojen pitäjille ja mahdollisti tulospalvelun siirtymisen tietokoneaikaan sarjahiihdoissakin.

Tulevana talvena on tarkoitus jatkaa yhteistyötä Jymyn hiihtojaoston kanssa. Suunnitella on yhteisiä sarjahiihtoja ja voiteluiloja. Tavoitteena on järjestää yhteensä vähintään yhtä monet sarjahiihdot ja saada mukaan aikaisempaa enemmän innokkaita hiihtäjiä kuin edellisenä talvena.

## Lahden Työvään hiihtäjät

### Myllymäet ovat menettäneet sydämensä LTH:n harjoituksille:

"Tiistai-iltaisin saavat kissanristiäiset jäädä"

Siitä on nyt kymmenisen vuotta, kun Merja ja Tauno Myllymäki liittyivät Lahden Työvään Hiihtäjiin. Sitä päätöstä "Meikku ja Tane" eivät ole joutuneet sen koommin katumaan.

– Veimme aluksi lapsemme seuran harjoituksiin, mutta myöhemmin innostus tarttui myös meihin, Meikku kertoo. Hän kertoo olleensa Linnea-tyttärensä mukana lasten harjoituksissa hetken aikaa ennen kuin rohkeni lähtemään mukaan aikuisille suunnattuun lenkkiporukkaan, jossa myös Tane oli kuluttanut lenkkioson pohjaa muutama otteeseen.

Jokin aika sitten Myllymäkien lapset Linnea ja Teemu jättäytyivät pois seuran harjoituksista, Teemu esimerkiksi muutti pääkaupunkiseudulle opiskelupaikan perässä, mutta vanhemmilla innostus ei ole laantunut vaan jopa kasvanut. – Aluksi meillä oli tekemistä, että pysyimme porukan mukana – vaikkakin LTH:n harjoituksissa kaikki mukanaolijat huomioidaan. Nyt kuntotaso on kuitenkin ihan toista kuin mitä se oli silloin alkuajoina, Tane hymyilee.

– Meillä ei silti ole ollut missään vaiheessa sellaista tunnetta, että olisimme riippakivenä muille. Harjoituksissa jokainen liikkuu oman tasonsa,

tuntemustensa ja tavoitteidensa mukaan, Meikku tietää.

#### Kevättalvella massahiihtoihin

Parikunnan ulkoinen olemus suorastaan säteilee elinvoimaa ja hyvää oloa. Tane vahvistaa, että hänen stressinsietokykynsä on vahvistunut huomasti verrattuna muutaman vuoden takaiseen tilanteeseen. Ja paineita pienyrittäjällä kyllä riittää.

– Menemme LTH:n harjoituksiin aina, kun se vain on mahdollista. Tiistai-iltaisin saavat kissanristiäiset jäädä, Myllymäet vakuuttavat. Lahden Työvään Hiihtäjien riveliin liittyminen on antanut Myllymäille valtavasti. – Saamme harrastaa yhdessä, yleinen jaksamisemme on parantunut, tietotaito kuntoliikunnasta on lisääntynyt, olemme päässeet osallisiksi loistavaan ja kaikki mukaan ottavaan porukkaan sekä saaneet tietenkin kavereita ja ystäviä, pari listaa.

– Myös voiteluasioissa on tullut reilusti varmuutta omaan tekemiseen, talvisin suksilla innokkaasti siuhkua Tane jatkaa. Toki suksi luistaa myös Meikulla: hänen ja Tanen tulevan talvikauden tavoite on hiihtää niin Mikkelin Savonia- kuin Ilomantsin Pogostan

hiihtokunnialla lähdistä maaliin saakka. – Varsinaista aikatavoitetta emme ole asettaneet, koska esimerkiksi jos hiihtokeli itsessään saattaa olla hyvinkin haastava. Läpimeno ja sitä kautta onnistumisen tunne riittävät meille.

Sekä Meikku että Tane tietävät, mistä puhuvat, sillä kummallakin on takanaan kaksi Savonia- ja niin ikään kaksi Pogostan hiihtoa aiemmilta talvilta.

#### Koukuttava kuntoilu

Hiihdon lisäksi myös monet muut kestävyysliikuntalajit, kuten juoksu, sauvakävely ja erilaiset sauharinharjoitukset, ovat tulleet Myllymäille

tutuiksi LTH-vuosien aikana. – Juoksimme myös viime keväänä Uusi Lahti -juoksun puolimaratonin, joka oli meille molemmille ensimmäinen kunnan juoksupahtuma, Meikku muistelee hymyillen.

– Tässä näet kaksi kestävyysliikuntaa on alkanut kiinnostaa sporttista paria, jonka työmatkatkin tahtuvat useimmiten polkien. – Tässä näet pari varoittavaa esimerkkiä siitä, miten pahasti liikuntaan voi jäädä koukkuaan – varsinkin, jos on kannustava porukka tukemassa, Tane virnistää. Vaikaa on ruveta vastaankaan vääntämään.

Marika Silver



Lahtelaiset Merja ja Tauno Myllymäki kuntoilevat säännöllisesti, koska he haluavat pitää huolta terveydestään ja koska he nauttivat liikumisesta. Myös itsensä voittaminen motivoi liikunnallista pariskuntaa.

### LTH Lahden Työvään Hiihtäjät ry

Hiihto/suunnistus

Harjoitukset:

Lapset ma klo 18 – 19 Anttilanmäen koulu  
ti klo 18 – 19 Urheilukeskus  
(kokoontumme Siiri Rantasen patsaan luona)  
Ohjaaja: Aarne Mörsky p. 045 630 3603,  
a.morsky@pp.inet.fi

Aikuiset ti klo 18 – 19.30 Urheilukeskus  
(kokoontumme Siiri Rantasen patsaan luona)  
Sovittaessa muualla.  
Ohjaaja: Jorma Roine p. 050 546 7553

Naiset Ohjaaja: Eine Käki p. 044 7878 460

TERVETULO MUKAAN!  
[www.phnet.fi/public/lth](http://www.phnet.fi/public/lth)

**LTH**

**MESSILÄN LATUMAJA**

Avoimna lauantaisin ja sunnuntaisin klo 10-15  
tammimaaliskuussa hiihtokelien salliessa. Pakkasraja -20.  
Tarjolla mm. mehua, kahvia, pullaa, voitelupalvelu.  
Hyvät parkkipaikat, josta helppo lähteä hiihtämään.

**Tervetuloa!** Lahden Työvään Hiihtäjät ry  
[www.phnet.fi/public/lth](http://www.phnet.fi/public/lth)





## Piirin palsta

### Nuorekasta toimintaa nuorille

Kesä vaihtui syksyksi ja toivottavasti kohta syksy vaihtuu talveksi. Samalla minulle alkoi puhaltamaan uudet tuulet töiden merkeissä.



Aloitin 1.10. alkaen Suomen maastohiihto ry:ssä Your Move -projektin maastohiihdon vastaavana ja näin ollen vanha työni hierojana sai jäädä ensi kesäkuun loppuun saakka. Olen toki mukana edelleen alueryhmätöinnissä sekä seuratoiminnassa kuten ennenkin. Nyt minulla on kuitenkin mahdollisuus toimia kokopäiväisesti maastohiihdon

parissa ja toivottavasti myös kehittää nuorten toimintaa mahdollisimman paljon.

Your Move on Nuoren Suomen järjestämä tapahtuma ensi touko- kesäkuun vaihteessa, johon osallistuu yli 60 eri lajiliittoa, maastohiihto on yksi näistä. Tapahtumaan odotetaan yli 50 000 kävijää 6 päivän aikana, joten suunnittelu tapahtuman toteuttamiseksi riittää. Tämän vuoksi monet lajiliitot ovat palkanneet Sportti -työllistää hankkeen avulla itselleen Your Move vastaavan. Itse olen yksi näistä palkatuista henkilöistä.

You Move koostuu kahdesta eri 3 päivän osasta. Ensimmäinen on suunnattu jo urheiluseuroissa urheilville nuorille eli on Sport viikonloppu ja toinen osa on



suunnattu kouluille ja on Action päivät. Sport viikonloppu osalta maastohiihto järjestää tapahtumaan 13-16- vuotiaille suunnatun leirin. Action päivät ovat tarkoitettu kaikille yläkoululaisille, lukiolaisille ja ammattikoululaisille. Siellä he pääsevät tutustumaan eri lajeihin ja kisallemaan yms

muuta mukavaa toimintaa. Sport viikonloppu leirillä nuoret pääsevät tekemään erilaisia testejä sekä kokeilemaan uusia sekä vanhoja harjoitteita. Tarkempaa tietoa tapahtuman luonteesta pääset katsomaan [www.yourmove.fi/suurtapahtuma](http://www.yourmove.fi/suurtapahtuma) Työssäni on tärkeintä

### TÄYDEN PALVELUN PYÖRÄTALO!

**Kaikkiin uusiin yli 20'' pyöriin HUOLTOPAKETTI KAUPAN PÄÄLLE!**

**ETUSI 100,-**

- ensihuolto 0€
- täysihuolto 1/2-hintaan
- hintatakuu, jos vaihdat pyöräsi uuteen normaali-hintaiseen pyörään
- hyvitämme puolet nyt maksetusta hinnasta

- POLKUPYÖRÄT
- VARAOSAT
- HUOLLOT
- TARVIKKEET
- KORJAUKSET
- AJOASUT



Launeenkatu 80. Lahti.  
Puh. 03-733 9183.  
Av. ma-pe 8-18, la 8-14

www.lansiauto.fi

### NETTOHUOLTO LänsiAuto

#### Huoltotarjous kaikille automerkeille!

Huoltopakettimme työkohteet tehdään huolto-ohjeen mukaisesti	LA1	LA2
Taloudellisuus		
Synteettinen moottorijäi ja suodattimen vaihto		
Jäähdytysnesteen vaihto		
Jakohöyrynsäätöjen tarkistus		
Käyttökäsi, kuro ja kanyylin kunnossapito		
Ilmansuodattimen vaihto		
Suhteensuhteiden tarkistus		
Työvälineet		
Synteettisen vaihto (ei pakettiosat)		
Joutokäynnin vaihto (maksuton)		
Ilmanpuhdistin kuro ja kanyylin		
Rakennusosien vaihto		
Turvallisuus		
Jarrupäivät ja levyt, kulutus tarkistus		
Säätöjen tarkistus (maksuton)		
Ilmanpuhdistin kuro ja kanyylin		
Ohjaus- ja polttoainelinjat		
Rakennus- ja lisävarusteiden tarkistus		
Alueiden tarkistus ja säätö		
Lukit ja saranoit, vaihto		
Korjaus		

Ilmastointilaitteen huolto 95€

Maastorajoinen vaihto 10€/l

Käytöstä tarkastus 30€

Tarvikkeet kasvatet valittavilla, bensäinnoitusta, huoltopaketti sisältävät osat ja työ.

Kylmäaine R134-A vaihdetaan erikseen

Säätö vaihtojen suositeltava erikseen

Suosittelemme pyöräilykypäriä ja kypäriä

**Kysy muitakin huoltotarjouksiamme!**

Soita puh. 050 466 7320 Avoimna: MA-PE 7,30-17,00

LänsiAuto Oy Lahti  
Palmmerinkatu 1, 15610 Lahti  
Avoimna ma-pe 8-18, la10-14 | Puh 046 714 6456

## ONEWAY

THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND

www.onewaysport.com



## Piirin palsta

saada nuorten oma ääni kuuluviin ja suunnitella tapahtumaa yhdessä nuorten kanssa. Nuoret itse tietävät kuitenkin parhaiten millaiseen tapahtumaan he haluavat osallistua ja saavat nyt käyttää tätä mahdollisuutta hyväkseen. Olen kerännyt nuorten suunnitelmia kasaan ja näyttää siltä, että ryhmä on erittäin valmis kehittämään tapahtumasta maastohiihdon osalta nuorekasta ja varmasti mukaansa tempaavaa kokonaisuutta.

Muokkauksen merkintä hiittäjänuorille kuuluu tehtäviini. Tässä asiassa tarvitsen paljon nuorten ja seurojen sekä piirien apua, jotta kaikki saisivat tietoon millainen tapahtuma on kyseessä ja millainen tulevaisuus Sport -viikonloppu elämään nuorille hiittäjille.

Parasta uudessa työssäni on se, että pääsen kehittämään jotain uutta ja nuore-



kasta tämän perinteisen lajin parissa. Lisäksi haluan olla ak-

tiivisesti yhteydessä kentälle, jotta kuulen teidän toiveenne ja pystyisin niitä mahdollisimman hyvin toteuttamaan. Minuun voi myös olla yhteydessä aina, kun tulee jotain kysyttävää, [henna@maastohiihto.fi](mailto:henna@maastohiihto.fi) tai 0400 997 418.

Talvea odotellen  
Henna Sivenius

### BODYFLEX® Combi

Nokkos-kalkki-inkivääri-vihersimpukka + magnesium + D-vitamiini + kurkuma

- \* Nivelten jäykkyyteen
- \* Tukikudosten hyvinvointiin
- \* 7 tehoainetta
- \* Nivelille
- \* Lihaksille
- \* Luustolle

**24<sup>90</sup>** 180 tbi

life hyvinvointiin oma erikoisliike

trio Kauppakuja ABC-liikeasema, Renkomäki

Tällä ilmoituksella tarjous voimassa 31.12.2010

### LAHDEN KODINKONEHUOLTO OY

Osoite: B-10, 15500 LAHTI • AVOIMNA ma-pe 8.00-18.30  
Puh. (03) 7333 6811 • (03) 7333 6411 • Fik (03) 7515 852  
GSM 0400-499 207, 040-844 0636  
email: lahden.kkh@ppnnet.fi  
www.lahdenkodinkonehuolto.com

RENTAAN KÄYTTÖTILAA KÄYTTÖKALUIN JA VÄLINEIN

AEG	DAEWOO	LQ
Ahma	Electrolux	LG
ARDO	Electrolux	IGTIS
allinway	ELIXIR	Indesit
ARISTON	Electrolux	ROSENLEW
BEKO	Electrolux	SIEMENS
Cylinda	Electrolux	Smeg
Blomberg	Electrolux	ITPO
BOSCH	Electrolux	Whirlpool
Canary	Electrolux	ZANUSSI

Nestekaasulaimeldien kiinteät asennukset, huollot, koeponnistukset ja tarvikkeet

Ilmanvaihtokoneiden suodattimet

Varusteet yleisimpiin kodinkonemerkkeihin: Astian- ja pesukoneiden, kuivausten ja sähköisen asennuksen lisävarusteiden asennukset • Polypussit, pölynsäätimet, lasi- ja muovin suodattimet ym. kirkkuspölyimattomien pölynkäsytävien avaukset • Kotitalouskylmälaitteet • KOTIKÄYNNIT

SALOMON.COM

S-LAB CLASSIC BOOT  
SNS PROPULSE RC BINDING  
S-LAB EQUIPE 10 CLASSIC SKI

"BY ANALYZING KICK AND ACCELERATION HOLISTICALLY, IN MOTION, WE HAVE A MUCH MORE COMPLETE UNDERSTANDING OF THE HUMAN, EQUIPMENT AND SNOW INTERACTIONS AND HOW TO IMPROVE THEM. BUT THE REAL PROOF IS HOW MUCH FASTER IT FEELS."

- ALEXANDER HAAS, SALOMON NORDIC PRODUCT MANAGER.

SALOMON



# Messilän ylämäkihihdot 9.4.2011



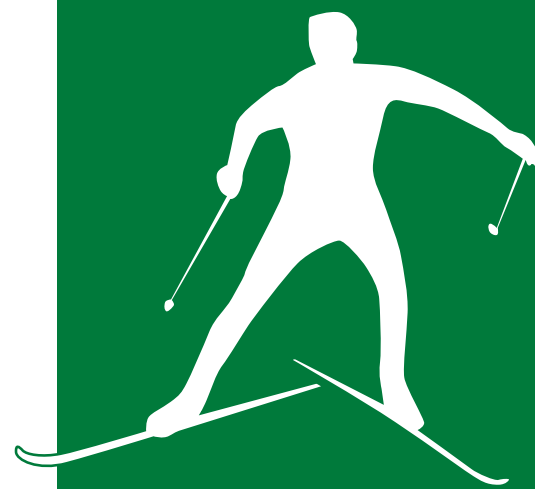
*Muistathan, että  
hiihtokausi loppuu  
Lahden seudulla 9.4.  
kansallisiin Messilän  
ylämäkihihtiin.*



Hollolan Urheilijat -46

**Nuorten SM-hiihdot**

8.-9.1.2011 Hollola



## Lahden Piirin Hiihto ry julistaa

Siiri Rantasen patsasrahaston stipendin haettavaksi kaudelta 2010-2011 vuoden 2011 syyskuun 1 päivään mennessä. Stipendi on tarkoitettu nuorten sarjojen hiihtäjille ja on perustettu nuorten naisten hiihdon edistämiseen.

Stipendiä voi hakea hiihtäjä itse, oma seura tai valmentaja. Hakemukseen on liitettävä perustelut stipendiä varten.

Hakemus toimitetaan piirin toimistoon.

LAHDEN PIIRIN HIIHTO RY



# Bonusta jopa 5%

*Muista myös maksutapaetu 0,5%*

 **HÄMEENMAA**

*Maakuntayritys Sinua varten!*